اختبر نفسك على الموضوع الأوَّل

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تُعتبَر الخضراوات الورقية الخضراء نوعًا من البروتين الحيواني. ( )

٢- الوجبة الغذائية الصحِّية لا بد أن تحتوي على البروتين الحيواني والنباتي. ( )

٣- الأشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الألبان. ( )

٤- مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تُعتبَر مصدرًا جيدًا للبروتين. ( )

٥- تحتوي المُنتَجات الحيوانية على دهون غير صحِّية. ( )

٦- تساعد اللحوم على عملية الهضم. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تُعدُّ .... أفضل مصدر للبروتين النباتي.

(أ) الخضراوات (ب) البقوليات (جـ) اللحوم (د) منتجات الألبان

٢- الإفراط في تناول .... يسبب أمراض القلب.

(أ) الفاكهة (ب) الخضراوات (جـ) البقوليات (د) المُنتَجات الحيوانية

٣- الوجبة النباتية الصِّرْف تحتوي على ....

(أ) اللحوم (ب) الأرز (جـ) الدجاج (د) البيض

٤- الشخصية .... هي التي تختار بدائل نباتية عوضًا عن البروتينات الحيوانية.

(أ) العاطفية (ب) العصبية (جـ) النباتية (د) الجذابة

٥- تُعتبَر .... من البدائل النباتية.

(أ) اللحوم المشوية (ب) الحبوب الكاملة (جـ) الأسماك المقلية (د) الأجبان البيضاء

٦- تناول الخضراوات الورقية الخضراء يساعد على الشعور بـ ....

(أ) الاسترخاء (ب) الحزن (جـ) الغضب (د) التوتر

٣ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(البقوليات - النباتيون المتوازنون - الشاي - اللحوم - النباتيون الصِّرْف)

١- تحتوي .... على دهون غير صحِّية.

٢- الأشخاص الذين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يُطلَق عليهم ....

٣- تُعتبَر .... من البدائل النباتية المفيدة للجسم.

٤- الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم ....

اختبر نفسك على الموضوع الثاني

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون. ( )

٢- شُرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا. ( )

٣- يوجد العديد من البدائل الصحِّية التي يمكن تناولها بدلًا من الوجبات السريعة. ( )

٤- يُفضَّل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحِّية. ( )

٥- تحتوي الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضة. ( )

٦- تناوُل كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحِّي لأجسامنا. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تُعتبَر .... مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.

(أ) الطاقة الحرارية (ب) النسبة المئوية (جـ) السعرات الحرارية (د) درجة الحرارة

٢- يظهر الأشخاص في إعلانات الوجبات السريعة وهم ....

(أ) سعداء (ب) نائمين (جـ) غاضبين (د) متشائمين

٣- تحتوي الوجبات .... على الكثير من السعرات الحرارية.

(أ) الصحِّية (ب) المشوية (جـ) المسلوقة (د) السريعة

٤- لا بد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة .... من الدهون والسكَّر والملح.

(أ) منخفضة (ب) عالية (جـ) ضخمة (د) متوسطة

٥- تناوُل وجبات تحتوي على نسبة عالية من .... يضر بصحة الإنسان.

(أ) الألياف (ب) الفيتامينات (جـ) الكالسيوم (د) الدهون

٦- يُعتبَر .... من العادات غير الصحِّية التي يتَّبعها الناس.

(أ) تناوُل الفاكهة (ب) شُرب المياه الغازية (جـ) شوي الطعام (د) ممارسة الرياضة

③ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(المحشي - الوجبات السريعة - الفيتامينات - الشاي - البيتزا)

١- لا يُفضَّل شُرب .... بعد الأكل مباشرة.

٢- تُعدُّ .... من الوجبات السريعة.

٣- تحتوي .... على نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكَّر.

٤- يُعتبَر .... من الوجبات الصحِّية للإنسان.

تدريبات سلاح التلميذ
على الموضوعين الأوَّل والثاني

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الدهون. ( )

٢- الإفراط في تناوُل الفاكهة يسبب أمراض القلب. ( )

٣- الإعلانات عن الوجبات السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها. ( )

٤- توفِّر الخضراوات الفيتامينات والمعادن والألياف. ( )

٥- المكسرات والخضراوات تُعتبَر من البدائل النباتية. ( )

٦- الوجبة المغذيَّة لا بد أن تحتوي على بروتين حيواني أكثر من البروتين النباتي. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يُعتبَر .... من البروتينات الحيوانية.

(أ) البيض (ب) البسلة (جـ) الفراولة (د) الخس

٢- الوجبات .... تحتوي على نسبة عالية من الملح وسريعة التحضير.

(أ) الصِّحِّية (ب) السريعة (جـ) المفيدة (د) الجيدة

٣- البدائل النباتية تحتوي على نسبة بروتين .... من البروتين الحيواني.

(أ) أعلى (ب) متساوية (جـ) أقل (د) ضخمة

٤- الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من ....

(أ) الطعام الصِّحِّي (ب) الفيتامينات (جـ) المعادن (د) السعرات الحرارية

٥- المُنتَجات .... تحتوي على دهون غير صحِّية.

(أ) النباتية (ب) الصناعية (جـ) الورقية (د) الحيوانية

٦- كل ممَّا يلي يُعتبَر من الوجبات السريعة ما عدا ....

(أ) الفاكهة (ب) الدجاج المقلي (جـ) البطاطس المقلية (د) البرجر المقلي

③ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(النباتية - المياه - النباتيون الصِّرْف - السريعة - البيتزا)

١- الأشخاص .... هم الذين لا يأكلون منتجات من أي مصدر حيواني.

٢- يُفضَّل تناوُل الوجبات الصحِّية عن الوجبات ....

٣- الباذنجان من مصادر البروتينات ....

٤- تُعتبَر .... من الوجبات سريعة التحضير وغير صحِّية.

اختبر نفسك على الموضوع الثالث

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء. ( )

٢- عرض الطعام بشكل جذَّاب يحتاج إلى بعض التفكير الإبداعي. ( )

٣- يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الشكل والطريقة. ( )

٤- وجود الشهادة الصحِّية للمقصف غير ضرورية. ( )

٥- ترتيب الرفوف بشكل جذَّاب من طُرق عرض السلع الناجحة. ( )

٦- درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- وضع الطعام في خزائن ذات واجهة .... يحمي الطعام من الحشرات.

(أ) خشبية (ب) زجاجية (جـ) مكشوفة (د) حديدية

٢- لا بد من استخدام .... لحماية الطعام.

(أ) ورق الطابعة (ب) ورق المجلات (جـ) أكياس القمامة (د) أكياس التغليف

٣- تقديم الطعام في أطباق ملوَّنة يعمل على .... الانتباه.

(أ) جذب (ب) تشتيت (جـ) توزيع (د) تفريق

٤- عند عرض الطعام في المقصف يجب وضع صور الطعام .... على جدران المقصف.

(أ) الفاسد (ب) غير الصحِّي (جـ) الصحِّي (د) الضار

٥- يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة .... عند تخزينه في مقصف المدرسة.

(أ) عالية (ب) منخفضة (جـ) الغليان (د) مناسبة

٦- وضع صورة الشهادة .... يضمن صحَّة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.

(أ) الجامعية (ب) البنكية (جـ) الصحِّية (د) العلمية

③ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(غير المُعبَّأة - عبوات - الحشرات - الإبداعي - الشهادة الصحِّية)

١- التفكير .... يساعد على عرض الطعام بشكل جذَّاب وسليم.

٢- لا بد من حفظ الأطعمة .... داخل أوعية خاصة.

٣- عند تخزين الطعام يجب تخصيص .... للأطعمة الساخنة وأخرى للأطعمة الباردة.

٤- خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرُّض لـ ....

الدرس الأول - بدائل اللحوم

أولاً - الألياف :-

مثل الفواكه والخضروات مصادر ممتازة للألياف .

أهميتها:
- تساعد في عملية الهضم
- تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب .

- أهمية الخضروات الورقية الخضراء :-

١- تنظيم عمليات الجهاز الهضمي
٢- تساعد في ضبط ضغط الدم .
٣- الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم .
٤- تساعد على الإسترخاء .

- البروتينات وأنواعها

- البروتينات الحيوانية ← اللحوم ومنتجات الألبان والمأكولات البحرية (السمك)
- البروتينات النباتية ← البقوليات والحبوب الكاملة والمكسرات

- مميزات البروتينات الحيوانية (المصدر حيواني) :-

* اللحوم بأنواعها - البيض - المأكولات البحرية - الألبان ومنتجاتها :-

١) المذاق المميز والمفضل .
٢) تحتوي على العديد من البروتينات .
٣) يتناولها معظم الناس .

- أخطار تناول المنتجات الحيوانية بكثرة :-

١) تحتوي على دهون غير صحية .
٢) لها آثار جانبية مرضية على المدى الطويل .
٣) تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة



ولهذه المخاطر يمكننا أن نختار بدائل نباتية عوضاً عن البروتينات الحيوانية .

أنواع منه
← هنالك ٢ الأشخاص التي تتناول البروتين :-

شخص نباتي متوازن
← لديه كل اللحوم ولكنه قد يأكل منتجاتها مثل
- البيض
- منتجات الألبان
- العسل .

شخص نباتي متطرف
← لديه أكل منتجات من مصدر حيواني

← من البدائل النباتية للمنتجات الحيوانية (البروتين النباتي)
- تحتوي على نسبة أقل من البروتين .
- توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية .

مثل :-

أولاً :- البقول :-
١- أفضل مصدر للبروتين النباتي .
٢- تعتبر من الدهون الصحية .
٣- مضادات الأكسدة تساعد في تقليل الالتهابات في الجسم .

ثانياً :- الحبوب الكاملة :-
١- تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف .
٢- تحتوي أيضاً على فيتامينات ومعادن ومضادات الأكسدة .

ثالثاً :- الخضروات :-
تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين ولكن بها الفيتامينات والمعادن والألياف .

رابعاً:- المكسرات:-

هي مصدر جيد للبروتين وتشمل الفيتامينات، الأملاح المعدنية، الدهون الصحية، الألياف، مضادات الأكسدة.

ملحوظة:-

- تتطلب الوجبة الغذائية المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني.
- يستمتع بعض الناس بتناول البروتينات الحيوانية.

والبعض الآخر يتناول البروتينات النباتية فقط.

الموضوع الثاني :- الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

* الطعام المفيد للصحة من القوائم التالية التي تحتوي على طعام صحي وطعام غير صحي :-

قائمة الطعام

وجبة سريعة

- ساندوتش (دبل برجر)
- بطاطس حجم كبير
- مشروب غازي كبير

طعام ليوم كامل

[١] - الإفطار :-
- بيضتان ، حبوب الشوفان والعنب ، شرائح الخوخ .

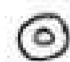
[٢] - الغداء :-
- فلفل أخضر ، خس ، ورق عنب ، فول مدمس ، كشري .

[٣] - العشاء (وجبة خفيفة) :-
- سمك مشوي ، أرز ، ملوخية .

* ارتفاع تكلفة الوجبات السريعة ومن أنواعها :-
كالبيتزا ، والبرجر ، والبطاطس المقلية .

* مميزات الوجبات السريعة :-
١- طعمها مقبول ومفضل لمعظم الناس
٢- سريعة التحضير .
٣- شكلها مغري ويساعد على فتح الشهية .

- عيوب الوجبات السريعة :-
١- تناولها بكثرة يشعرك بالقلق .
٢- بها سعرات حرارية عالية .
٣- بها نسبة عالية من الكربونات والدهون والملح .
٤- الوجبة الواحدة بها إهمال الاحتياج اليومي .
٥- لن تشعرك بالشبع .
٦- ارتفاع تكلفتها .
٧- تسبب أمراض مرضية نتيجة زيادة الملح والدهون والسكر .
٨- زيادة الضرر الصحي مع كثرة تناولها .



← مفهوم السعرات الحرارية:-

هي مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.

← السبب الذي يجعل الوجبات السريعة طعمها شهياً ولذيذاً:-

احتوائها على نسبة عالية من السكريات والدهون والتوابل التي تجعل الطعام شهي ولذيذ.

← تعتبر الإعلانات سبب من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعة وذلك لأنه:-

- يشاهد الناس هذه الإعلانات على التلفزيون والإنترنت والمجلات الإعلانية فيجعل لديهم رغبة في تناولها.
- ظهور الأشخاص مبتهجين في الإعلانات يجعل المشاهد سعيد ويريد تجربته.
- الإعلانات عنها يساعد على تسويق هذه السلعة (الوجبات).

← التوعية من خطورة الوجبات السريعة:-

التوعية مهمة جداً للحفاظ على صحتنا وذلك كالتالي:-

1- العديد من المطاعم للوجبات السريعة توضح محتويات كل منها.
2- اختيار العناصر التي تحتوي على نسبة منخفضة من الطاقة والدهون والسكريات والملح.
3- التفكير في الأطعمة الصحية التي تغني عن الوجبات السريعة.

← العادات الغذائية غير الصحية:-

1- تناول وجبات غذائية تحتوي على كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة.
2- تناول الأطعمة المقلية.
3- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة.
4- شرب مشروبات غازية.

← النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية:

- الإصابة بالسمنة.
- الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
- فقر الدم (الأنيميا).
- هشاشة العظام.
- تسوس الأسنان.

الدرس الثالث :- المقصف المدرسي

- تعد وجبة الغذاء الصحية من الأمور المهمة جداً ، لأن التلاميذ يحتاجون إلى غذاء يقوي صحتهم .

- المقصود بمقصف المدرسة :-

هو الجزء المخصص لبيع الوجبات التي يشتريها الطلاب خلال وقت الراحة في اليوم الدراسي .

- الأمور التي يجب مراعاتها في المقصف المدرسي

- تقديم وجبات غذائية مدرسية سليمة ورائعة .
- يعمل طاقم المقصف على التأكد من جودة الوجبات المقدمة .
- يتم عرض الطعام بشكل ملفت النظر .
- إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح .
- وضع صورة للشهادة الصحية لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .
- استخدام اللافتات الصحية وعرض الصور للطعام أو الطعام نفسه .
- عرض مكونات الطعام يوفر لهم الرغبة في تناولها .
- ترتيب الرفوف بطريقة تجذب انتباه التلاميذ .
- يقدم الطعام في أطباق ملونة تغلف بطريقة تلفت النظر .
- حماية الطعام بشكل آمن وسليم .
- الاحتفاظ بالأطعمة في درجة حرارة مناسبة .
- معاملة كل نوع من الأطعمة بالشكل المناسب لها سواء ساخنة أو باردة ، مغلفة أو غير مغلفة ، مطبوخة أو نيئة .
- توفير أوعية خاصة بالأطعمة الساخنة وأخرى للباردة .
- عرضها في خزائن ذات واجهة زجاجية لحماية الطعام .
- توفير ورق التغليف أو الأكياس أو عبوات لحماية الطعام .
- حفظ الأطعمة غير المعبأة داخل أوعية حفظ مخصصة .

- يجب وضع قوائم بأصناف البضائع في مقصف المدرسة كالتالي :-

قائمة (١) ـ ساندوتش جبن مع الخس والطماطم .

قائمة (٢) ـ أدوات مدرسية .

قائمة (٣) ـ العصائر السكرية ، المياه ، الشوكولاته .

الدرس الرابع :- الشراب الطبيعي والصناعي

أنواع الشراب :-

١- الشراب الطبيعي الطازج :-

- هو الشراب الطبيعي المعصور مباشرة من الفاكهة .
- يحتوي على أجزاء من الفاكهة .
- له مذاق الفاكهة الطازجة .

٢- الشراب الطبيعي المعلب :-

- مصنوع من عصير الفاكهة والسكر والماء والمواد الحافظة .
- لونه مشابه للون الشراب الطبيعي الطازج .
- لا يحتوي على أجزاء من الفاكهة .
- مذاقه كمذاق الفاكهة ولكنه ليس طازجاً .

٣- الشراب الصناعي :-

- لا يحتوي على عصير الفاكهة .
- يحتوي على ماء وسكر ولون صناعي ونكهة ومواد حافظة .
- رائحته وطعمه لا يشبها رائحة وطعم الفاكهة الطبيعية .
- مذاقه سكري جداً وله نكهة الفاكهة وشكله سائل صافي فاتح اللون .

خطوات تحضير الشراب الصناعي من المعمل إلى الثلاجة :-

١) تزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع .
٢) تنقل لبيعها أو تحويلها لعصير .
٣) تُباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق .
٤) تقوم المصانع بمعالجة العصير النقي والشراب الطبيعي أو العناصر المركزة والشراب الصناعي .
٥) تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والزهور .
- تعتبر النكهات الصناعية أرخص ثمناً من العصير الطبيعي .
٦) تتم معالجة العصائر والمشروبات المركزة بحيث يمكن تخزينها لفترة طويلة .

خطوات الشراب الطبيعي من المزرعة إلى الزجاجة :-

١- تُزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع .
٢- تُنقل لبيعها أو تحويلها لعصير .
٣- تُباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق .
٤- تُعصر بعض الفاكهة مباشرة وتُحول إلى عصير .

الدرس الخامس :- جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

خطوات تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب :-

١ تُغسل الفاكهة جيداً .
٢ تُرسل الفاكهة عبر سير متحرك من خلال الآلات التي تهرس الفاكهة .
٣ تقوم آلات متخصصة بعصر الفاكهة وتصفيتها لإزالة اللب والقشرة والبذور .
٤ يختبر العمال جودة العصير .
٥ يُسخن العصير لقتل الميكروبات .
٦ يذهب العصير النقي إلى مرحلة التعبئة ويضاف إليه الماء والسكر .

خطوات إعداد الشراب الصناعي :-

١ تُخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر لصنع الشراب .
٢ يُخلط الشراب بالماء .
٣ تقوم إحدى الآلات بتعقيم الزجاجات لقتل الميكروبات .
٤ تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم ملؤها .
٥ تنتقل الزجاجات المملوءة للمكان الذي توضع فيه أغطيتها بإحكام لتجنب التلوث .
٦ تُعبأ المشروبات في الزجاجات وتتم هذه العملية لجميع المشروبات .

نقاط مهمة يجب إتباعها عند تصنيع الشراب :

* عند خلط السكر لابد أن يكون السائل ساخناً حتى لا ينفصل بعد ذلك
* إضافة المواد الحافظة للشراب لإطالة فترة الصلاحية .
* الالتزام بالتدابير الصحية أمر ضروري حتى لا تتسبب الميكروبات في تخمر المشروبات و فسادها .

احتياطات لسلامة العمال عند صنع الشراب :

* ارتداء غطاء للشعر والقفازات لحماية المنتج من التلوث وحماية العمال .
* تدريبهم على كيفية استخدام الآلات بشكل صحيح لتجنب الحوادث .
* عدم ترك العصير المنسكب على الأرض حتى لا يقع بسببه أحد . الحرص على تجنب الحروق عند استخدام الحرارة العالية .

الدرس الأول: بدائل اللحوم

اللحوم طبق أساسي في حياتنا اليومية لغنائها بالعناصر الغذائية الازمة لأجسامنا و لكننا بكل بساطة يمكننا استبدال اللحوم كاطبق اساسي ببعض الأطباق الغنية و المفيدة لأجسامنا .

هيا بنا نتعلم سوياً و نتعرف على بدائل اللحوم:

كما درسنا في الصف الرابع الابتدائي :

- تعد اللحوم غنية بالبروتينات التي تحتاجها أجسامنا لتؤدي وظيفتها بشكل فعال و هو بناء الأنسجة و تجديد ما يتلف منها .



من بدائل اللحوم للحصول على البروتين:

-الأسماك و منتجات الألبان و البيض و المكسرات و البقوليات.

- على الجانب الآخر تعد اللحوم أيضاً غنية بالدهون:وهي من مصادر الحصول على الطاقة و تساعد على امتصاص الفيتامينات .

ومن بدائل اللحوم للحصول على الدهون الصحية:

المكسرات و بذور الزيتون و السمك و الأفوكادو و الفاصولياء و منتجات الألبان.

- تعد ايضاً اللحوم غنية بالفيتامينات و المعادن و

من بدائل اللحوم للحصول عليها يجب علينا تناول:

الخضروات الداكنة اللون و الحبوب الكاملة و البقوليات و المكسرات و منتجات الألبان و الأسماك و البيض.

من الأطعمة البديلة للحصول على العناصر الغذائية:



- **الكشري** من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية لأنه يحتوي على الحبوب الكاملة مثل الأرز و المكرونة و البروتينات مثل البقوليات.

- **البليلة** : تحتوي على القمح و الحليب و القليل من السكر.

و الآن هيا بنا نتعرف أكثر على بدائل اللحوم:

أولاً الألياف : الفواكه و الخضروات هي مصادر ممتازة للألياف

يمكن الألياف أن:

1:تساعد في عملية الهضم.

2:تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.





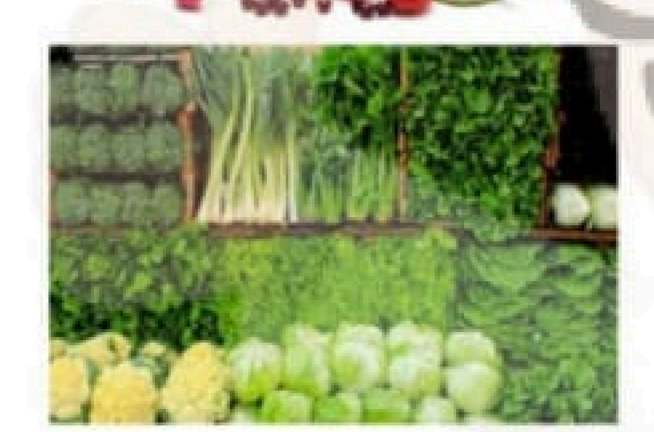
يمكن لبعض الخضروات الورقية الخضراء أن :

1:تساعد في السيطرة على ضغط الدم.

2:تنظيم عمل الجهاز الهضمي .

3:الوقاية من هشاشة العظام و فقر الدم .

4:تساعد على الاسترخاء .





البروتينات الحيوانية (المصدر الحيواني)مثل:

1-اللحوم 2:المأكولات البحرية

3:البيض 4:منتجات الألبان

بسبب مذاقها المفضل و البروتينات التي تحتوي عليها. فكثير من الناس يأكلونها

مع ذلك تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية :

1:يمكن أن يسبب العديد منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب و السمنة المفرطة.

2:يمكن أن يكون لها آثار طويلة المدى.

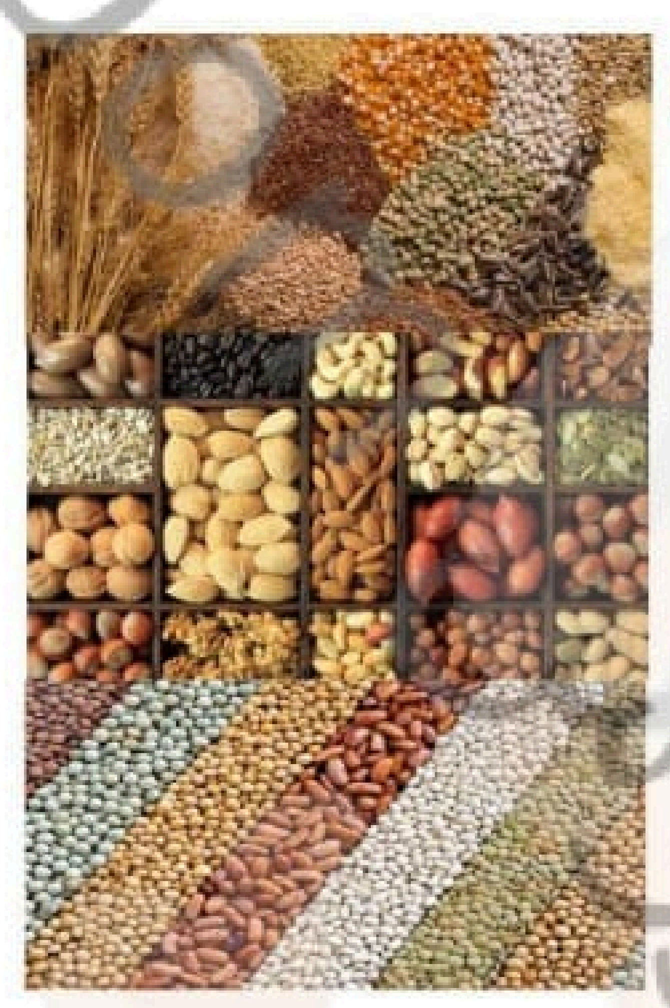
هناك أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضاً عن البروتينات الحيوانية.



النباتي المتوازن:لا يأكل اللحوم لكنه قد يأكل:

1:البيض 2:منتجات الالبان 3:العسل

النباتي الصرف:لا يأكل منتجات من مصدر حيواني



البدائل النباتية:بدائل المنتجات الحيوانية (البروتين النباتي)

- تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين .
- توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية .

أولا البقول:

1:أفضل مصدر للبروتين النباتي

2:توفر دهون صحية .

3:مضادات الأكسدة و هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.

ثانياً الحبوب :

1:تحتوي على على نسبة عالية من: البروتين و الألياف

2:تحتوي على :المعادن و الألياف و مضادات الاكسدة



ثالثاً الخضروات:

تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين و توفر: الفيتامينات و المعادن و الألياف



رابعاً المكسرات:

مصدر جيد للبروتينات و تشمل :الفيتامينات و الأملاح



المعدنية و الدهون الصحية و الألياف و مضادات الأكسدة

- تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي و الحيواني.
- يستمتع بعض الناس بتناول البروتينات الحيوانية .
- في حين يحب البعض الآخر تناول النباتات فقط



الدرس الثاني:الوجبات السريعة و العادات الغذائية غير الصحية

-درسنا في الصف الرابع الإبتدائي:المشكلة مع الوجبات السريعة و التي يمكن أن تشعرنا في بعض الأحيان بعدم الأرتياح بعد تناولها .

-إن الوجبات السريعة مغرية و يمكن الحصول عليها بسهولة.عادة ما يكون مذاقها لذيذ و لكنها ليست صحية.

عيوب الوجبات السريعة:

1:غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات و الأملاح المعدنية و الألياف فيها منخفضة.

2:تحتوي على كميات كبيرة من الدهون و هي مضرة لنا إذا تناولنا كمية كبيرة منها.

3:تحتوي على كميات كبيرة من الملح ,نحتاج إلى بعض الملح في نظامنا الغذائي و لكن يجب ألا نفرط فى تناوله.

4:لا تحتوي على حبوب كاملة أو على الكثير من الألياف.



5:تحتوي على كمية كبيرة من السكر و الكثير من السكر مضر لنا



بدائل الوجبات السريعة:

1:نشرب الماء أو عصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من المشروبات الغازية.



2:البطاطس المشوية بدلاً من البطاطس المقلية.

3:البليلة أو الحمص الشام أو الترمس



بالرغم من ارتفاع تكلفة الوجبات السريعة إلا انه يقبل عليها الكثير من الأفراد.

في رأيك لماذا تقبل على شراء الوجبات السريعة؟

1:تتميز الوجبات السريعة بأنها سريعة التحضير. 2:طعمها رائع.

3:تبدو الإعلانات ممتعة و تجعل الناس سعداء.



ماذا تعرف عن رسالة تسويق السلعة؟

رسالة تسويق السلعة :تبدو الإعلانات ممتعة و يظهر الأشخاص في الإعلانات سعداء.



اضف إلى معلوماتك:

بعض خدع الإعلانات لتسويق السلعة:

1:الصابون السائل:من أجل الحصول على رغوة طبيعية للقهوة أو الحليب أو المياه الغازية.

2:الورنيش:من أجل الحصول على لمعة مميزة للبرجر و الأكلات المشوية و الدجاج.

3:مزيل للعرق:من أجل الحصول على بريق و لمعة للفاكهة توحي بأنها طازجة



أضرار الوجبات السريعة:

1:النسبة العالية من السكريات و الدهون.



2:ارتفاع سعرها و الضرر بالصحة على المدى البعيد.

و لذلك يجب علينا اختيار العناصر التي تحتوي على نسبة منخفضة من الطاقة و الدهون و السكر و الملح.

قارن بين قائمة الطعام التالية من حيث:السعرات الحرارية و الإحتياجات اليومية و الشعور بالشبع.

قائمة الطعام

وجبة سريعة	قائمة الطعام طوال اليوم
ساندويتش دبل برجر بطاطس حجم كبير مشروب غازي كبير	1:الإفطار:بيضتان,حبوب الشوفان,عنب,شرائح الخوخ 2:الغداء:فلفل أخضر,محشي ورق عنب ,فول مدمس,كشري 3:وجبة خفيفة:العشاء:سمك مشوي ,أرز ,ملوخية

نلاحظ أن وجبة واحدة من الوجبات السريعة يمكن أن تحتوي على إجمالي الاحتياجات اليومية من الطاقة و هذه الوجبة لن تجعلك تشعر بالشبع طوال اليوم.

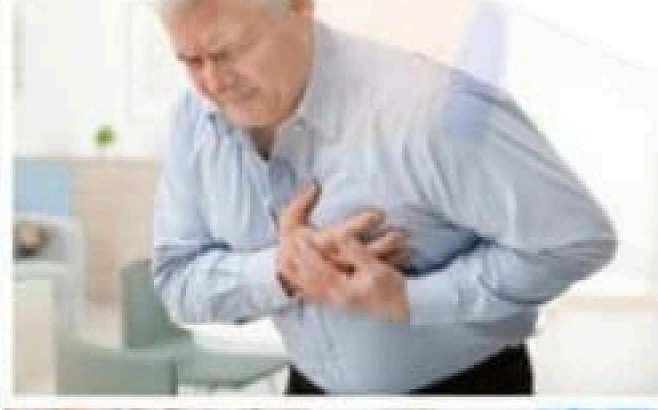
من العادات الغذائية غير الصحية:

1:تناول وجبات غذائية تحتوي على كمية كبيرة من الدهون و المواد الحافظة

2:تناول الأطعمة المقلية.

3:شرب الشاي بعد الأكل مباشرة.

4:شرب المشروبات الغازية.



ما النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية؟

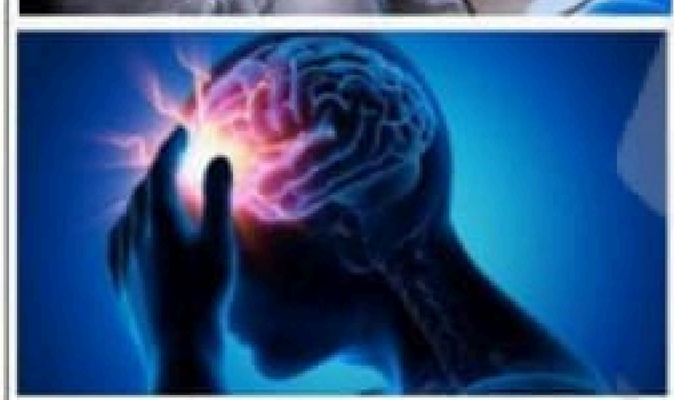
1:الإصابة بالسمنة.

2:الإصابة بأمراض القلب و السكتة الدماغية.



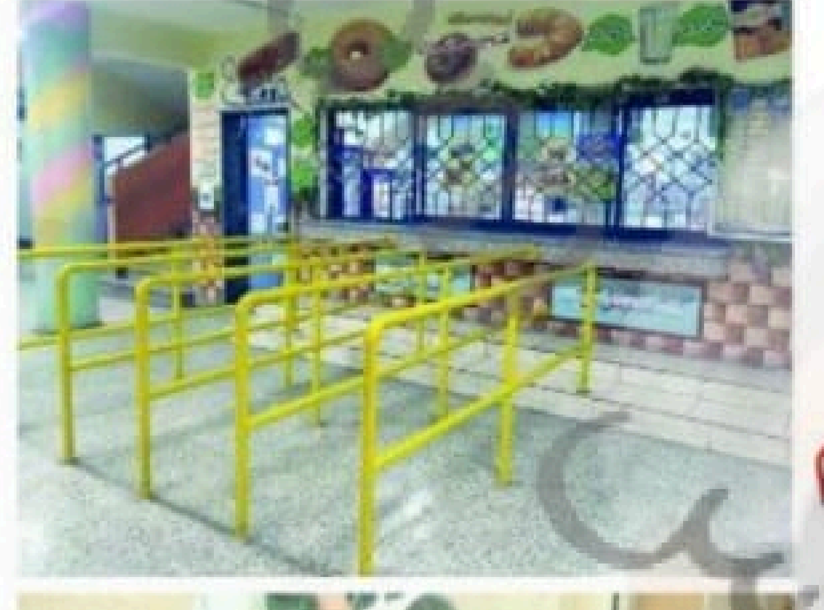
3:فقر الدم(الأنيميا).

4هشاشة العظام.



5:تسوس الأسنان.

الدرس الثالث:المقصف المدرسي



تعد وجبة الغذاء الصحية من الأمور المهمة جداً,فالتلاميذ يحتاجون إلى غذاء يعزز تفكيرهم.

ما الأمور التي يجب مراعتها من قبل طاقم المقصف المدرسي؟



-يجب علينا أولاً أن نتعرف على:

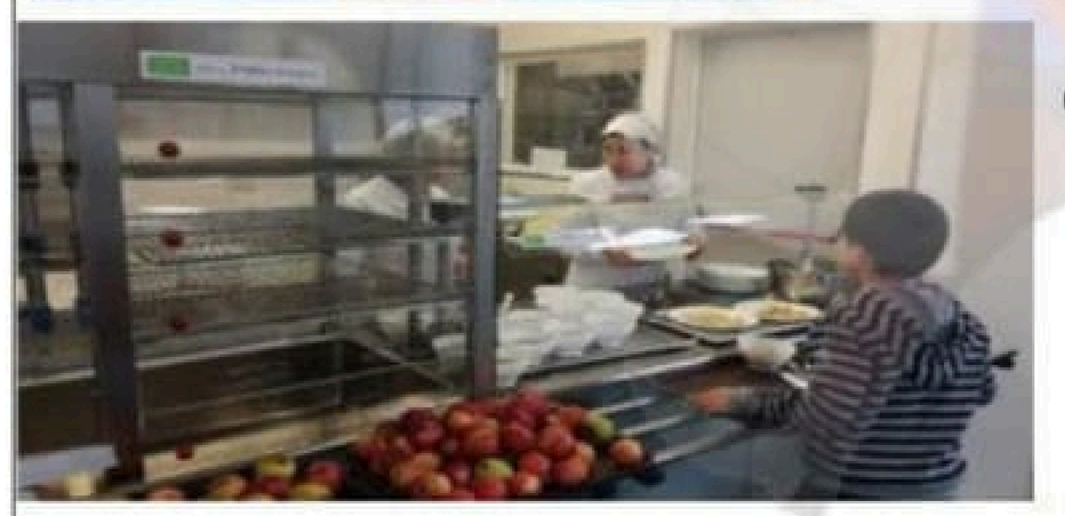
ما المقصود بمقصف المدرسة؟

مقصف المدرسة: هو الجزء المخصص لبيع الوجبات التي يشتريها الطلاب خلال وقت الراحة في اليوم الدراسي.



الأمور التي يجب مراعتها في المقصف المدرسي:

1:تقديم وجبات غذائية مدرسية سليمة و رائعة.



2:يعمل طاقم المقصف بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة.

3:يتم عرض الطعام بشكل ملفت للنظر.



4:إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح.

5:وضع صورة للشهادة الصحية لضمان صحة و سلامة الطعام و العاملين في المقصف.

6:استخدام اللافتات الصحية و عرض صور للطعام أو عرض الطعام نفسه.



7:عرض المكونات مثل الطماطم الطازجة أو البقدونس يوفر الرغبة في تناولها.

8:ترتيب الرفوف بطريقة تجذب انتباه التلاميذ.



9:يقدم الطعام في أطباق ملونة تغلف بطريقة تلفت النظر.

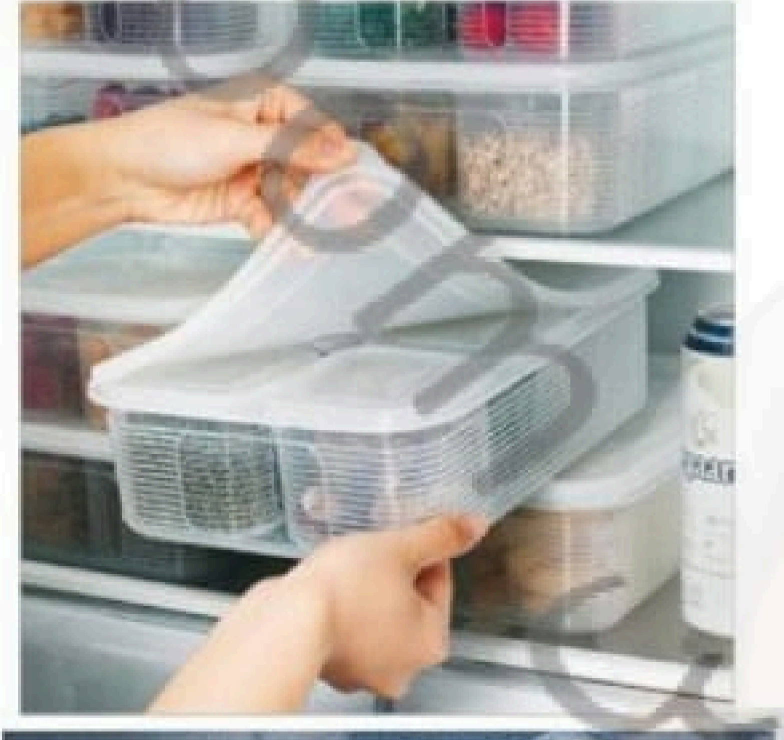
10:حماية الطعام من الملوثات و للجراثيم.

11:نخزين الطعام بشكل آمن و سليم.

12:الأحتفاظ بالأطعمة في درجة حرارة مناسبة.



13:معاملة كل نوع من الأطعمة بالشكل المناسب لها سواء
كانت:ساخنة,باردة,مغلفة,غير المغلفة'مطبوخة,نيئة.



14:توفير أوعية خاصة بالأطعمة الساخنة و أخرى بالباردة .

15:خزائن ذات واجهة زجاجية لحماية الطعام.

16:توفير ورق التغليف أو الأكياس أو العبوات لحماية أصناف الطعام.



17حفظ الأطعمة غير المعبأة داخل أوعية حفظ مخصصة.

و نستنتج من ذلك أن المقصف المدرسي يعرض السلع و البضائع و يخزنها بشكل جيد.

قوائم بأصناف البضائع في مقصف المدرسة:



1:ساندوتش جبن مع ورق الخس و الطماطم.
2:أدوات مدرسية.
3:بعض العصائر الطبيعية.
4:مجموعة متنوعة من البسكويت و الشوكولاتة.
5:زجاجة مياه.
6:طبق فواكه مقطعة.
7:طبق تمر بالمكسرات.
8:بعض الوجبات الخفيفة مثل الترمس.
9:ساندوتش بيض مسلوق مع شرائح الخيار.
10:طبق شوفان بالعسل مع شرائح الموز.



تدريبات على الدرس الأول و الثاني و الثالث

ضع علامة(صح)أمام العبارة الصحية و علامة (خطأ) أمام العبارة الغير صحيحة:

1:يعد النظام الغذائي المتوازن مفتاحاً لجسم صحي و عقل سليم ( )
2:تناول الخضروات و الفاكهة يسبب فقر الدم(الأنيميا) ( )
3:النباتيون المتوازنون لا يأكلون اللحوم و لكنهم قد يأكلون البيض و منتجات الألبان و العسل ( )
4:النباتيين الصرف لا يأكلون منتجات من مصدر نباتي ( )
5:تحتوي البدائل النباتية على نسبة أكبر من البروتين ( )
6:تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة من البروتين النباتي و الحيواني ( )
7:من الأطعمة المفيدة لصحتك ساندويتش دبل برجر ( )
8:تتميز الوجبات السريعة بانخفاض سعرها ( )
9:تتميز الوجبات السريعة بأنها سريعة التحضير و طعمها رائع. ( )
10:من العادات الغذائية الصحية تناول الأطعمة المقلية ( )
11:يعمل طاقم المقصف المدرسي بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة ( )
12:ليس من الضروري وضع صورة للشهادة الصحية داخل المقصف المدرسي ( )
13:من الضروري حماية الطعام من الملوثات و الجراثيم ( )
14:الأوعية التي تستخدم للأطعمة الساخنة هي نفسها المستخدمة للأطعمة الباردة ( )
15:من قوائم المقصف المدرسي ساندويتش دبل برجر ( )

2:أكمل العبارات التالية:
1:كثير من الناس يأكلون اللحوم بسبب...................................
2:تحتوي البدائل النباتية على نسبة...................من البروتين.
3:من بدائل اللحوم للحصول على البروتين.............و.............و.............
4:تبدو الإعلانات ممتعة و يظهر الأشخاص في الإعلانات سعداء .
هي رسالة..............................
5:من العادات الغذائية غير الصحية...............و...............و..............
6:تتميز الوجبات السريعة بأنها...........التحضير و طعمها............
7:الفواكه و الخضروات هي مصادر ممتازة ل...................
8:هناك أشخاص يختارون......................عوضا عن البروتينات الحيوانية.
9:........................لا يأكل اللحوم لكنه قد يأكل البيض و منتجات الألبان و العسل.
10:........................لا يأكل كل منتجات من مصدر حيواني .
11:البروتينات الحيوانية(المصدر الحيواني)مثل:
1:........................ 2:........................ 3:........................
4:..
12:مضادات الأكسدة هي مواد تساعد في...................الإلتهابات.
13:المكسرات مصدر جيد للبروتينات و تشمل :...........و...........و.........
14:تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة بين البروتين............و............
15:......................أفضل مصدر للبروتين النباتي.
16:يعمل طاقم المقصف المدرسي.................للتأكد من جودة الوجبات المقدمة.
17:ترتيب...............في المقصق تجذب انتباه التلاميذ .
18:يجب تخزين الطعام بشكل...............و....................
19:يجب الأحتفاظ بالأطعمة في درجة حرارة.......................
20:من قوائم المقصف..

نموذج إجابة تدريبات الدرس الاول و الثاني و الثالث

1:ضع علامة صح أو خطأ

1:صح 6:صح 11:صح
2:خطأ 7:خطأ 12:خطأ
3:صح 8:خطأ 13:صح
4:خطأ 9:صح 14:خطأ
5:خطأ 10:خطأ 15:خطأ

2:أكمل العبارات التالية:

1:مذاقها المفضل 2:أقل
3:البقول,الحبوب,الخضروات,المكسرات
4:تسويق السلعة
5:تناول الأطعمة المقلية,شرب الشاي بعد الأكل مباشرة ,شرب المشروبات الغازية.
6:سريعة,رائع 7:للألياف 8:بدائل نباتية
9:النباتي المتوازن 10:النباتي الصرف
1:11:اللحوم 2:المأكولات البحرية 3:البيض 4:منتجات الألبان
12:تقليل 13:الفيتامينات و الأملاح المعدنية و الدهون الصحية
14:النباتي و الحيواني 15:البقول 16:بجد
17:الرفوف 18:آمن و سليم 19:مناسبة
20:أدوات مدرسية

المحور الثالث(الدرس الأول)

السؤال الأول :ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- تعتبر الخضروات الورقية الخضراء نوعاً من البروتين الحيواني (×)

٢- الوجبه الغذائية الصحية لابد أن تحتوي على البروتين الحيواني والنباتي (✓)

٣- الأشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الألبان (✓)

٤- مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تعتبر مصدراً جيداً للبروتين (✓)

٥- تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية (✓)

٦- تساعد اللحوم على عملية الهضم (×)

السؤال الثالث : أختر الإجابة الصحيحة من بين الأقواس :

١- تعد .... أفضل مصدر للبروتين النباتي

(أ) الخضروات (ب) البقوليات (ج) اللحوم (د) منتجات الألبان

٢- الافراط في تناول .... يسبب امراض القلب

(أ) الفاكهة (ب) الخضروات (ج)البقوليات (د)المنتجات الحيوانية

٣- الوجبة النباتية الصرف تحتوي على ....

(أ) اللحوم (ب) الأرز (ج) الدجاج (د) البيض

٤- الشخصية .... هي التي تختار بدائل نباتية عوضا عن البروتينات الحيوانية

(أ) العاطفية (ب) العصبية (ج) النباتية (د) الجذابة

٥- تعتبر............................ من البدائل النباتية

(أ) اللحوم المشوية (ب) الحبوب الكاملة (ج) الأسماك المقلية (د) الأجبان البيضاء

٦- تناول الخضروات الورقية يساعد على الشعور بـ.................

أ) الاسترخاء (ب) الحزن (ج) الغضب (د) التوتر

السؤال الثالث : أكمل العبارات الآتية من بين القوسين:

(البقوليات - النباتيون – المتوازنون– الشاي – اللحوم – النباتيون الصرف)

١- تحتوي ....على دهون غير صحية (اللحوم)

٢- الاشخاص الذين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم .... (النباتيون المتوازنون)

٣- تعتبر .... من البدائل النباتية المفيدة للجسم (البقوليات)

٤- الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم ....(النباتيون الصرف)

المحور الثالث
الدرس الثاني

السؤال الأول : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون (✓)
٢- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالانيميا (✓)
٣- يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلاً من الوجبات السريعة (✓)
٤- يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية (✗)
٥- تحتوي الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضة (✗)
٦- تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا (✗)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- تعتبر .... مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء
أ) الطاقة الحرارية (ب) النسبة المئوية (ج) السعرات الحرارية (د) درجة الحرارة

٢- يظهر الأشخاص في اعلانات الوجبات السريعة وهم ....
أ) سعداء (ب) نائمين (ج) غاضبين (د) متشائمين

٣- تحتوي الوجبات ....على الكثير من السعرات الحرارية
أ) الصحية (ب) المشوية (ج) المسلوقة (د) السريعة

٤- لابد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة ....من الدهون والسكر والملح
أ) منخفضة (ب) عالية (ج) ضخمة (د) متوسطة

٥- تناول وجبات تحتوي على نسبة عالية من .... يضر بصحة الإنسان
أ) الألياف (ب) الفيتامينات (ج) الكالسيوم (د) الدهون

٦- يعتبر .... من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس
أ) تناول الفاكهة ب) شرب المياه الغازية (ج) شوي الطعام (د) ممارسة الرياضة

السؤال الثالث : أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين :

(المحشي – الوجبات السريعة – الفيتامينات – الشاي – البيتزا)

١- لا يفضل شرب .... بعد الأكل مباشرة (الشاي)
٢- تعد.................. من الوجبات السريعة (البيتزا)
٣- تحتوي .... على نسبة مرتفعه من الطاقة والدهون والسكر (الوجبات السريعة)
٤- يعتبر .... من الوجبات الصحية للإنسان (المحشي)

المحور الثالث مراجعة على الدرس الأول والثاني

السؤال الأول : ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الدهون (✓)
٢- الإفراط في تناول الفاكهة يسبب أمراض القلب (✗)
٣- الإعلانات عن الوجبات السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها (✗)
٤- توفر الخضروات الفيتامينات والمعادن والألياف (✓)
٥- المكسرات والخضروات تعتبر من البدائل النباتية (✓)
٦- الوجبة المغذية لا بد أن تحتوي على بروتين حيواني أكثر من البروتين النباتي (✗)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحية مما يلي :

١- يعتبر .... من البروتينات الحيوانية
أ) البيض لأ) البسلة ج(الفراولة د) الخس
٢- الوجبات .... تحتوي على نسبة عالية من الملح وسريعة التحضير
اأ) الصحية ب) السريعة ج) المفيدة د) الجيدة
٣- البدائل النباتية تحتوي على نسبة بروتين ...... من البروتين والحيواني
أ) أعلى ب) متساوية ج) أقل د) ضخمة
٤- الوجبات السريعة تحتوي على نسبية كبيرة من ....
أ) الطعام الصحي ب) الفيتامينات ج) المعادن د) السعرات الحراية
٥- المنتجات ....تحتوي على دهون غير صحية .
أ) النباتية ب) الصناعية ج) الورقية د)الحيوانية
٦- كل مما يلي يعتبر من الوجبات السريعة ما عدا ....
أ) الفاكهة ب الدجاج المقلي ج) البطاطس المقلية د) البرجر المقلي

السؤال الثالث : أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين :

(النباتية – المياه – النباتيون الصرف – السريعة – البيتزا)

١-الأشخاص.......هم الذين لا ياكلون منتجات من أي مصدر حيواني (النبايتون الصرف)
٢- يفضل تناول الوجبات الصحية عن الوجبات .... (السريعة)
٣- الباذنجان من مصادر البروتينات .... (النباتية)
٤- تعتبر .... من الوجبات سريعة التحضير وغير صحية (البيتزا)



السؤال الأول : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء (✗)
٢- عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلى بعض التفكير الابداعي (✓)
٣- يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الشكل والطريقة (✗)
٤- وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية (✗)
٥- ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحه (✓)
٦- درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام (✓)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحية مما يلي :

١- وضع الطعام في خزائن ذات واجهة .... يحمي الطعام من الحشرات
أ) خشبية ب) زجاجية ج) مكشوفة د) حديدية
٢- لابد من استخدام .... لحماية الطعام
أ) ورق الطابعة ب) ورق المجلات ج) أكياس القمامة د) أكياس التغليف
٣- تقديم الطعام في أطباق ملونه يعمل على ....الانتباه
أ) جذب ب) تشتيت ج) توزيع د) تفريق
٤- عند عرض الطعام في المقصف يجب وضع صور الطعام ... على جدران المقصف
أ) الفاسد ب) غير الصحي ج) الصحي د) الضار
٥- يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة ....عند تخزينة في مقصف المدرسة
أ) عالية ب) منخفضة ج) الغليان د)مناسبة
٦- وضع صورة الشهادة .... يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف
أ) الجامعية ب)البنكية ج) الصحية د) العلمية

السؤال الثالث : أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين :

(غير المعبأة – عبوات - الحشرات – الإبداعي – الشهادة الصحية)

١- التفكير .... يساعد لى عرض الطعام بشكل جذاب وسليم (الابداعي)
٢- لابد من حفظ الاطعمة......... داخل أوعية خاصة (غير المعبأة)
٣- عند تخزين الطعام يجب تخصيص ...... للاطعمة الساخنه وأخرى للاطعمة الباردة (عبوات)
٤- خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرض لـ... (الحشرات)

تدريبات على الموضوع الأول

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

1- تعتبر الخضروات الورقية الخضراء نوعًا من البروتين الحيواني. ( )

2- الوجبة الغذائية الصحية لابد أن تحتوى على البروتين الحيواني والنباتي. ( )

3- الأشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الألبان. ( )

4- مكسرات البندق من البدائل النباتية التى تعتبر مصدرًا جيدًا للبروتين. ( )

5- تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. ( )

6- تساعد اللحوم على عملية الهضم. ( )

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1- تعد .... أفضل مصدر للبروتين النباتي.

(أ) الخضروات (ب) البقوليات (ج) اللحوم (د) منتجات الألبان

2- الإفراط فى تناول .... يسبب أمراض القلب.

(أ) الفاكهة (ب) الخضروات (ج) البقوليات (د) المنتجات الحيوانية

3- الوجبة النباتية الصرف تحتوى على ....

(أ) الأرز (ب) اللحوم (ج) الدجاج (د) البيض

4- الشخصية .... هى التى تختار بدائل نباتية عوضًا عن البروتينات الحيوانية.

(أ) العاطفية (ب) العصبية (ج) النباتية (د) الجذابة

5- تعتبر .... من البدائل النباتية.

(أ) اللحوم المشوية (ب) الحبوب الكاملة (ج) الأسماك المقلية (د) الأجبان البيضاء

6- تناول الخضروات الورقية الخضراء يساعد على الشعور بـ ....

(أ) الاسترخاء (ب) الحزن (ج) الغضب (د) التوتر

(3) أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين:

(البقوليات – النباتون المتوازنون – الشاي – اللحوم – النباتيون الصرف)

1- تحتوى .... على دهون غير صحية.

2- الأشخاص الذين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم ....

3- تعتبر .... من البدائل النباتية المفيدة للجسم.

4- الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم ....

تدريبات على الموضوع الثاني

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

1- الوجبات السريعة تحتوى على نسبة كبيرة من الدهون. ( )
2- شرب الشاى بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا. ( )
3- يوجد العديد من البدائل الصحية التى يمكن تناولها بدلًا من الوجبات السريعة. ( )
4- يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية. ( )
5- تحتوى الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضة. ( )
6- تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا. ( )

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1- تُعتبر .... مقياس الطاقة الذى يمدنا بها الغذاء.
(أ) الطاقة الحرارية (ب) النسبة المئوية (ج) السعرات الحرارية (د) درجة الحرارة
2- يظهر الأشخاص فى إعلانات الوجبات السريعة وهم ....
(أ) سعداء (ب) نائمين (ج) غاضبين (د) متشائمين
3- تحتوى الوجبات .... على الكثير من السعرات الحرارية.
(أ) الصحية (ب) المشوية (ج) المسلوقة (د) السريعة
4- لابد من اختيار الوجبات التى تحتوي على نسبة .... من الدهون والسكر والملح.
(أ) منخفضة (ب) عالية (ج) ضخمة (د) متوسطة
5- تناول وجبات تحتوى على نسبة عالية من .... يضر بصحة الإنسان.
(أ) الألياف (ب) الفيتامينات (ج) الكالسيوم (د) الدهون
6- يُعتبر .... من العادات غير الصحية التى يتبعها الناس.
(أ) تناول الفاكهة (ب) شرب المياه الغازية (ج) شوي الطعام (د) ممارسة الرياضة

(3) أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين:

(المحشى – الوجبات السريعة – الفيتامينات – الشاى – البيتزا)

1- لا يُفضل شرب .... بعد الأكل مباشرة.
2- تُعد .... من الوجبات السريعة.
3- تحتوى .... على نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكر.
4- يُعتبر .... من الوجبات الصحية للإنسان.

تدريبات على الموضوعين الأول والثاني معا

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

1- تحتوب الوجبات السريعة على نسبة عالية من الدهون. (   )

2- الإفراط فى تناول الفاكهة يسبب أمراض القلب. (   )

3- الإعلانات عن الوجبات السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها. (   )

4- توفر الخضروات والفيتامينات والمعادن والألياف. (   )

5-المكسرات والخضروات تتبر من البدائل النباتية. (   )

6- الوجبة المغذية لابد أن تحتوى على بروتين حيواني أكثر من البروتين النباتى. (   )

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1- يعتبر .... من البروتينات الحيوانية.

(أ) البيض (ب) البسلة (ج) الفراولة (د) الخس

2- الوجبات .... تجتوى على نسبة عالية من الملح وسريعة التحضير.

(أ) الصحية (ب) السريعة (ج) المفيدة (د) الجيدة

3- البدائل النباتية تحتوى على نسبة بروتين .... من البروتين الحيواني.

(أ) أعلى (ب) متساوية (ج) أقل (د) ضخمة

4- الوجبات السريعة تحتوى على نسبة كبيرة من ....

(أ) الطعام الصحى (ب) الفيتامينات (ج) المعادن (د) السعرات الحرارية

5- المنتجات .... تحتوى على دهون غير صحية.

(أ) النباتية (ب) الصناعية (ج) الورقية (د) الحيوانية

6- كل مما يلي يعتبر من الوجبات السريعة ما عدا ....

(أ) الفاكهة (ب) الدجاج المقلى (ج) البطاطس المقلية (د)البرجر المقلي

(3) أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين:

(النباتية – المياه – النباتيون الصرف – السريعة – البيتزا)

1- الأشخاص .... هم الذين لا يأكلون منتجات من أي مصدر حيواني.

2- يفضل تناول الوجبات الصحية عن الوجبات ....

3- الباذنجان من مصادر البروتينات ....

4- تُعتبر .... من الوجبات سريعة التحضير وغير صحية.

تدريبات على الموضوع الثالث

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

1- يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية فى نفس الوعاء. (   )

2- عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلى بعض التفكير الإبداعي. (   )

3- يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الشكل والطريقة. (   )

4- وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية. (   )

5- ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة. (   )

6- درجة الحرارة من الأشياء التى تؤثر فى سلامة الطعام. (   )

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1- وضع الطعام فى خزائن ذات واجهة .... يحمي الطعام من الحشرات.

(أ) خشبية (ب) زجاجية (ج) مكشوفة (د) حديدية

2- لابد من استخدام .... لحماية الطعام.

(أ) ورق الطابعة (ب) ورق المجلات (ج) أكياس القمامة (د) أكياس التغليف

3- تقديم الطعام فى أطباق ملونة يعمل على .... الانتباه.

(أ) جذب (ب) تشتيت (ج) توزيع (د) تفريق

4- عند عرض الطعام فى المقصف يجب وضع صور الطعام .... على جدران المقصف.

(أ) الفاسد (ب) غير الصحي (ج) الصحي (د) الضار

5- يجب الاحتفاظ بالطعام فى درجة حرارة .... عند تخزينه فى مقصف المدرسة.

(أ) عالية (ب) منخفضة (ج) الغليان (د) مناسبة

6- وضع صورة الشهادة .... يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين فى المقصف.

(أ) الجامعية (ب) البنكية (ج) الصحية (د) العلمية

(3) أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين:

(غير المعبأة – عبوات – الحشرات – الإبداعي – الشهادة الصحية)

1- التفكير.................... يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم.

2- لابُد من حفظ الأطعمة .... داخل أوعية خاصة.

3- عند تخزين الطعام يجب تخصيص .... للأطعمة الساخنة وأخري للأطعمة الباردة.

4- خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرض لـ ....

تدريبات على الموضوع الرابع

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

1- العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز والسكر. (   )
2- يتم إضافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج. (   )
3- نجد فى الشراب الطبيعي المعلب قطعًا من الفاكهة. (   )
4- الشراب الصناعى يحتوى على ألوان ونكهات صناعية. (   )
5-النكهات الصناعية أغلى ثمنًا من العصير الطبيعي. (   )
6- العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملونة غير صحية. (   )

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1- الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة هو الشراب ....
(أ) الطبيعي المعلب (ب) الطبيعي الطازج (ج) الصناعي (د) الفاسد

2- تقوم .... بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الطبيعي.
(أ) المصانع (ب) النوادي (ج) المستشفيات (د) المدارس

3- الشراب .... مذاقه كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجًا.
(أ) الصناعى الفاتح (ب) الطبيعي المعلب (ج) الطبيعي الطازج (د) الصناعى المخزن

4- المشروبات .... تعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوى على أجزاء منها.
(أ) الغازية (ب) الصناعية المعلبة (ج) الطبيعية المعلبة (د) الطبيعية الطازجة

5- تُعد النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير ....
(أ) الصناعى (ب) الطبيعي (ج) الفاسد (د) غير الصحي

6- الشراب .... فاتح اللون ومذاقه سكري جدًا.
(أ) الطبيعي المعلب (ب) الطازج (ج) الصناعى المعلب (د) الفاسد

(3) صوب ما تحته خط:

1- يصنع الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية. (......................)
2- يمكن إضافة الشاي إلى العصائر لصنعه فى المنزل. (......................)
3- الشراب الطبيعي المعلب يحتوى على أجزاء من الفاكهة. (......................)
4- يحتوى الشراب الصناعى على ماء وسكر ونكهات طبيعية. (......................)

تدريبات على الموضوعين الثالث والرابع معا

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

1- يجب وضع السلع فى الواجهة الزجاجية وتنظيمها بشكل منظم جدًا. (   )
2- العصر الطبيعي يحتوى على ماء وسكر لون صناعى. (   )
3- عند تخزين السلع لابد من وضعها فى مكان درجة حرارته مناسبة. (   )
4- يتميز كل نوع من أنواع الطعام أن له طريقة فى العرض والتخزين. (   )
5- يمكن صنع الشراب الطبيعي عن طريق نقع الزهور فى الماء مع السكر. (   )
6- تعد النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي. (   )

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1- يساعد التفكير .... على عرض السلع بطريقة جذابة.
(أ) الفلسفي (ب) العاطفي (ج) الإبداعى (د) العلمى

2- الشراب .... مصنوع من عصير الفاكهة ولا يحتوى على أجزاء منها.
(أ) الطبيعى الطازج (ب) الصناعى (ج) السيئ (د) الطبيعى المعلب

3- الأطعمة غير المعبأة يتم .... داخل أوعية حفظ مخصصة.
(أ) رميها (ب) تخزينها (ج) تسخينها (د) تبريدها

4- يتكون الشراب الصناعى من ماء وسكر ومواد ....
(أ) حافظة (ب) طبيعية (ج) صلبة (د) لاصقة

5- يجب .... الطعام بشكل آمن للحفاظ عليه من الملوثات والجراثيم.
(أ) رمى (ب) تخزين (ج) تبريد (د) هرس

6- أولى مراحل تصنيع العصير الطبيعى هى .... الفاكهة.
(أ)حصاد (ب) عصر (ج) جمع (د) زراعة

(3) أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين:

(الصناعى – الماء – درجة حرارة – زجاجية – الطبيعى المعلب)

1- الشراب .... مذاقه مثل مذاق الفاكهة.
2- يجب تخزين السلع فى أماكن ذات .... مناسبة.
3- عند صُنع الشراب فى المنزل يمكن إضافة .... للعصائر.
4- عند عرض الطعام فى المقصف يجب استخدام خزائن ذات واجهة ....

تدريبات على الموضوع الخامس

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

1- غطاء الرأس والقفازات التى يرتديها العمال ضرورية لحماية المنتج. (   )

2- تعبئة المشروبات فى الزجاجات هى المرحلة الأولى فى عملية التصنيع. (   )

3- إضافة المواد الحافظة للشراب المصنع أمر غير ضروري. (   )

4- إحدى خطوات تحضير الشراب الطبيعى هى غسل الفاكهة. (   )

5- يتم تعقيم الزجاجات بواسطة آلات خاصة. (   )

6- عدم ترك العصير المنسكب على الأرض أحد احتياطات السلامة فى المصنع. (   )

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1- يجب .... العصير لقتل الميكروبات.

(أ) تجميد (ب) شرب (ج) رمي (د) تسخين

2- عند إضافة .... إلى الشرال لابد أن يكون العصير ساخنًا.

(أ) الملح (ب) السكر (ج) البهارات (د) القرفة

3- الميكروبات الموجودة فى الزجاجات تتسبب فى .... المشروبات وفسادها.

(أ) عصر (ب) غليان (ج) تخمر (د) تبخر

4- عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولًا .... الفاكهة.

(أ) غسل (ب) تخزين (ج) هرس (د) تسخين

5- نحتاج إلى .... العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور.

(أ) غسل (ب) تصفية (ج) غليان (د) تخزين

6- إضافة .... للشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته.

(أ) الملح والسكر (ب) المواد الحافظة (ج)المواد الصلبة (د) الليمون والنعناع

(3) أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين:

(ملؤها – الحرارة العالية – المواد الحافظة – التلوث – هرس)

1- يجب على العُمال ارتداء غِطاء الشَعر والقُفازات لحماية المُنتج من ....

2- تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم .... بالعصير.

3- عند تحضير العصير الطبيعى تُرسَل الفاكهة من خلال الآلات التى تقوم بـ............... الفاكهة.

4- يجب على العُمال تجنب الحروق عند استخدام ....

إجابات الموضوع الأول

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

1- تعتبر الخضروات الورقية الخضراء نوعًا من البروتين الحيواني. (×)
2- الوجبة الغذائية الصحية لابد أن تحتوى على البروتين الحيواني والنباتي. (✓)
3- الأشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الألبان. (✓)
4- مكسرات البندق من البدائل النباتية التى تعتبر مصدرًا جيدًا للبروتين. (✓)
5- تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. (✓)
6- تساعد اللحوم على عملية الهضم. (×)

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1- تعد ....أفضل مصدر للبروتين النباتي.
(أ) الخضروات (ب) البقوليات (ج) اللحوم (د) منتجات الألبان

2- الإفراط فى تناول ....يسبب أمراض القلب.
(أ) الفاكهة (ب) الخضروات (ج) البقوليات (د) المنتجات الحيوانية

3- الوجبة النباتية الصرف تحتوى على ....
(أ) الأرز (ب) اللحوم (ج) الدجاج (د) البيض

4- الشخصية ....هى التى تختار بدائل نباتية عوضًا عن البروتينات الحيوانية.
(أ) العاطفية (ب) العصبية (ج) النباتية (د) الجذابة

5- تعتبر ....من البدائل النباتية.
(أ) اللحوم المشوية (ب) الحبوب الكاملة (ج) الأسماك المقلية (د) الأجبان البيضاء

6- تناول الخضروات الورقية الخضراء يساعد على الشعور بـ.........
(أ) الاسترخاء (ب) الحزن (ج) الغضب (د) التوتر

(3) أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين:

(البقوليات – النباتون المتوازنون – الشاي – اللحوم – النباتيون الصرف)

1- تحتوى اللحوم على دهون غير صحية.
2- الأشخاص الذين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم النباتيون المتوازنون
3- تعتبر البقوليات من البدائل النباتية المفيدة للجسم.
4- الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم النباتيون الصرف

إجابات الموضوع الثاني

(1)ضع علامة(✓)أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

1- الوجبات السريعة تحتوى على نسبة كبيرة من الدهون. (✓)
2- شرب الشاى بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا. (✓)
3- يوجد العديد من البدائل الصحية التى يمكن تناولها بدلًا من الوجبات السريعة. (✓)
4- يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية. (×)
5- تحتوى الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضة. (×)
6- تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا. (×)

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1- تعتبر ....مقياس الطاقة الذى يمدنا بها الغذاء.
(أ) الطاقة الحرارية (ب) النسبة المئوية (ج) السعرات الحرارية (د) درجة الحرارة
2- يظهر الأشخاص فى إعلانات الوجبات السريعة وهم ....
(أ) سعداء (ب) نائمين (ج) غاضبين (د) متشائمين
3- تحتوى الوجبات ....على الكثير من السعرات الحرارية.
(أ) الصحية (ب) المشوية (ج) المسلوقة (د) السريعة
4- لابد من اختيار الوجبات التى تحتوي على نسبة ....من الدهون والسكر والملح.
(أ) منخفضة (ب) عالية (ج) ضخمة (د) متوسطة
5- تناول وجبات تحتوى على نسبة عالية من ....يضر بصحة الإنسان.
(أ) الألياف (ب) الفيتامينات (ج) الكالسيوم (د) الدهون
6- يعتبر ....من العادات غير الصحية التى يتبعها الناس.
(أ) تناول الفاكهة (ب) شرب المياه الغازية (ج) شوي الطعام (د) ممارسة الرياضة

(3) أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين:

(المحشى – الوجبات السريعة – الفيتامينات – الشاى - البيتزا)
1- لا يفضل شرب الشاى بعد الأكل مباشرة.
2- تعد البيتزا من الوجبات السريعة.
3- تحتوى الوجبات السريعة على نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكر.
4- يعتبر المحشى من الوجبات الصحية للإنسان.

إجابات الموضوعين الأول والثاني

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

1- تحتوب الوجبات السريعة على نسبة عالية من الدهون. (✓)
2- الإفراط فى تناول الفاكهة يسبب أمراض القلب. (×)
3- الإعلانات عن الوجبات السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها. (×)
4- توفر الخضروات والفيتامينات والمعادن والألياف. (✓)
5- المكسرات والخضروات تتبر من البدائل النباتية. (✓)
6- الوجبة المغذية لابد أن تحتوى على بروتين حيواني أكثر من البروتين النباتى. (×)

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1- يعتبر ....من البروتينات الحيوانية.
(أ) البيض (ب) البسلة (ج) الفراولة (د) الخس
2- الوجبات ....تجتوى على نسبة عالية من الملح وسريعة التحضير.
(أ) الصحية (ب) السريعة (ج) المفيدة (د) الجيدة
3- البدائل النباتية تحتوى على نسبة بروتين ....من البروتين الحيواني.
(أ) أعلى (ب) متساوية (ج) أقل (د) ضخمة
4- الوجبات السريعة تحتوى على نسبة كبيرة من ....
(أ) الطعام الصحى (ب) الفيتامينات (ج) المعادن (د) السعرات الحرارية
5- المنتجات ....تحتوى على دهون غير صحية.
(أ) النباتية (ب) الصناعية (ج) الورقية (د) الحيوانية
6- كل مما يلي يعتبر من الوجبات السريعة ما عدا ....
(أ) الفاكهة (ب) الدجاج المقلى (ج) البطاطس المقلية (د)البرجر المقلي

(3) أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين:

(النباتية – المياه – النباتيون الصرف – السريعة – البيتزا)

1- الأشخاص النباتيون الصرف هم الذين لا يأكلون منتجات من أي مصدر حيواني.
2- يفضل تناول الوجبات الصحية عن الوجبات السريعة
3- الباذنجان من مصادر البروتينات النباتية
4- تعتبر البيتزا من الوجبات سريعة التحضير وغير صحية.

إجابات الموضوع الثالث

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

1- يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية فى نفس الوعاء. (×)
2- عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلى بعض التفكير الإبداعي. (✓)
3- يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الشكل والطريقة. (×)
4- وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية. (×)
5- ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة. (✓)
6- درجة الحرارة من الأشياء التى تؤثر فى سلامة الطعام. (✓)

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1- وضع الطعام فى خزائن ذات واجهة ....يحمي الطعام من الحشرات.
(أ) خشبية (ب) زجاجية (ج) مكشوفة (د) حديدية
2- لابد من استخدام ....لحماية الطعام.
(أ) ورق الطابعة (ب) ورق المجلات (ج) أكياس القمامة (د) أكياس التغليف
3- تقديم الطعام فى أطباق ملونة يعمل على ....الانتباه.
(أ) جذب (ب) تشتيت (ج) توزيع (د) تفريق
4- عند عرض الطعام فى المقصف يجب وضع صور الطعام ....على جدران المقصف.
(أ) الفاسد (ب) غير الصحي (ج) الصحي (د) الضار
5- يجب الاحتفاظ بالطعام فى درجة حرارة ....عند تخزينه فى مقصف المدرسة.
(أ) عالية (ب) منخفضة (ج) الغليان (د) مناسبة
6- وضع صورة الشهادة ....يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين فى المقصف.
(أ) الجامعية (ب) البنكية (ج) الصحية (د) العلمية

(3) أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين:

(غير المعبأة – عبوات – الحشرات – الإبداعي – الشهادة الصحية)

1- التفكير الإبداعى يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم.
2- لابد من حفظ الأطعمة غير المعبأة داخل أوعية خاصة.
3- عند تخزين الطعام يجب تخصيص عبوات للأطعمة الساخنة وأخري للأطعمة الباردة.
4- خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرض لـ الحشرات

إجابات الموضوع الرابع

(1)ضع علامة(✓)أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

1- العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز والسكر. (✓)
2- يتم إضافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج. (×)
3- نجد فى الشراب الطبيعي المعلب قطعًا من الفاكهة. (×)
4- الشراب الصناعى يحتوى على ألوان ونكهات صناعية. (✓)
5-النكهات الصناعية أغلى ثمنًا من العصير الطبيعي. (×)
6- العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملونة غير صحية. (×)

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1- الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة هو الشراب ....
(أ) الطبيعي المعلب (ب) الطبيعي الطازج (ج) الصناعي (د) الفاسد
2- تقوم ....بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الطبيعي.
(أ) المصانع (ب) النوادي (ج) المستشفيات (د) المدارس
3- الشراب ....مذاقه كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجًا.
(أ) الصناعى الفاتح (ب) الطبيعي المعلب (ج) الطبيعي الطازج (د) الصناعى المخزن
4- المشروبات ....تعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوى على أجزاء منها.
(أ) الغازية (ب) الصناعية المعلبة (ج) الطبيعية المعلبة (د) الطبيعية الطازجة
5- تعد النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير ....
(أ) الصناعى (ب) الطبيعي (ج) الفاسد (د) غير الصحي
6- الشراب ....فاتح اللون ومذاقه سكري جدًا.
(أ) الطبيعي المعلب (ب) الطازج (ج) الصناعى المعلب (د) الفاسد

(3) صوب ما تحته خط:

1- يصنع الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية. (الصناعى)
2- يمكن إضافة الشاي إلى العصائر لصنعه فى المنزل. (الماء)
3- الشراب الطبيعي المعلب يحتوى على أجزاء من الفاكهة. (الطازج)
4- يحتوى الشراب الصناعى على ماء وسكر ونكهات طبيعية. (صناعية)

إجابات الموضوعين الثالث والرابع

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

1- يجب وضع السلع فى الواجهة الزجاجية وتنظيمها بشكل منظم جدًا. (✓)
2- العصر الطبيعي يحتوى على ماء وسكر لون صناعى. (×)
3- عند تخزين السلع لابد من وضعها فى مكان درجة حرارته مناسبة. (✓)
4- يتميز كل نوع من أنواع الطعام أن له طريقة فى العرض والتخزين. (✓)
5- يمكن صنع الشراب الطبيعي عن طريق نقع الزهور فى الماء مع السكر. (✓)
6- تعد النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي. (✓)

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1- يساعد التفكير ....على عرض السلع بطريقة جذابة.
(أ) الفلسفي (ب) العاطفي (ج) الإبداعى (د) العلمى

2- الشراب ....مصنوع من عصير الفاكهة ولا يحتوى على أجزاء منها.
(أ) الطبيعى الطازج (ب) الصناعى (ج) السيئ (د) الطبيعى المعلب

3- الأطعمة غير المعبأة يتم ....داخل أوعية حفظ مخصصة.
(أ) رميها (ب) تخزينها (ج) تسخينها (د) تبريدها

4- يتكون الشراب الصناعى من ماء وسكر ومواد ....
(أ) حافظة (ب) طبيعية (ج) صلبة (د) لاصقة

5- يجب .... الطعام بشكل آمن للحفاظ عليه من الملوثات والجراثيم.
(أ) رمى (ب) تخزين (ج) تبريد (د) هرس

6- أولى مراحل تصنيع العصير الطبيعى هى ....الفاكهة.
(أ)حصاد (ب) عصر (ج) جمع (د) زراعة

(3) أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين:

(الصناعى – الماء – درجة حرارة – زجاجية – الطبيعى المعلب)

1- الشراب الطبيعى المعلب مذاقه مثل مذاق الفاكهة.
2- يجب تخزين السلع فى أماكن ذات درجة حرارة مناسبة.
3- عند صنع الشراب فى المنزل يمكن إضافة الماء للعصائر.
4- عند عرض الطعام فى المقصف يجب استخدام خزائن ذات واجهة زجاجية.

إجابات الموضوع الخامس

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:

1- غطاء الرأس والقفازات التى يرتديها العمال ضرورية لحماية المنتج. (✓)
2- تعبئة المشروبات فى الزجاجات هى المرحلة الأولى فى عملية التصنيع. (×)
3- إضافة المواد الحافظة للشراب المصنع أمر غير ضروري. (×)
4- إحدى خطوات تحضير الشراب الطبيعى هى غسل الفاكهة. (✓)
5- يتم تعقيم الزجاجات بواسطة آلات خاصة. (✓)
6- عدم ترك العصير المنسكب على الأرض أحد احتياطات السلامة فى المصنع. (✓)

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1- يجب ....العصير لقتل الميكروبات.
(أ) تجميد (ب) شرب (ج) رمي (د) تسخين

2- عند إضافة ....إلى الشرال لابد أن يكون العصير ساخنًا.
(أ) الملح (ب) السكر (ج) البهارات (د) القرفة

3- الميكروبات الموجودة فى الزجاجات تتسبب فى ....المشروبات وفسادها.
(أ) عصر (ب) غليان (ج) تخمر (د) تبخر

4- عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولًا ....الفاكهة.
(أ) غسل (ب) تخزين (ج) هرس (د) تسخين

5- نحتاج إلى ....العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور.
(أ) غسل (ب) تصفية (ج) غليان (د) تخزين

6- إضافة ....للشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته.
(أ) الملح والسكر (ب) المواد الحافظة (ج) المواد الصلبة (د) الليمون والنعناع

(3) أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين:

(ملؤها – الحرارة العالية – المواد الحافظة – التلوث – هرس)

1- يجب على العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من التلوث
2- تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم ملؤها بالعصير.
3- عند تحضير العصير الطبيعى ترسل الفاكهة من خلال الآلات التى تقوم بهرس الفاكهة.
4- يجب على العمال تجنب الحروق عند استخدام الحرارة العالية

أسئلة الموضوع الأول : بدائل اللحوم

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- لا يُعد النظام الغذائي المتوازن مفتاح لجسم صحي وعقل سليم. ( )
٢- يمكن لبعض الخضراوات الورقية الخضراء أن تساعد في السيطرة على ضغط الدم، ( )
٣- الفواكه والخضراوات هي مصادر ممتازة للألياف. ( )
٤- لاتساعد الخضراوات الورقية الخضراء على الاسترخاء. ( )
٥- تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. ( )
٦- لا يمكن أن يكون للدهون غير الصحية آثار صحية سيئة طويلة المدى. ( )
٧- تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين. ( )
٨- لا تحتوي الحبوب على فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة. ( )
٩- تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- تساعد .... في عملية الهضم،
أ- الألياف ب- البروتينات ج- الدهون

٢- تقلل .... من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.
أ- الألياف ب- البروتينات ج- الدهون

٣- يمكن لبعض .... أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم،
أ- الخضراوت الورقية ب- اللحوم ج- الدهون

٤- من أمثلة المصادر .... اللحوم أو المأكولات البحرية أو البيض.
أ- النباتي ب- النباتي الحيواني ج- الحيواني

٥- بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي تحتوي عليها كثير من الناس يأكلونها.
أ- النباتي ب- النباتي الحيواني ج- الحيواني

٦- يمكن أن يسبب العديد منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة،
أ- الدهون الصحية ب- الدهون غير الصحية ج- النباتات

٧- هناك بعض الأشخاص يختارون بدائل .... عوضا عن البروتينات الحيوانية.
أ- نباتية ب- سمكية ج- صناعية

٨- لا يأكل اللحوم ولكنه قد يأكل البيض ومنتجات الألبان والعسل.
أ- النباتي الصرف ب- النباتي المتوازن ج- غير النباتي

٩- لا يأكل منتجات من مصدر حيواني .
أ- النباتي الصرف ب- النباتي المتوازن ج- غير النباتي

١٠- توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية.
أ- البدائل الحيوانية ب- البدائل النباتية ج- البدائل الصناعية

١١- أفضل مصدر للبروتين النباتي وتوفر دهون صحية ومضادات للاكسدة.
أ- البقوليات ب- الخضروات ج- الحبوب

١٢- هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.
أ- مضادات الأكسدة ب- الدهون ج- اللحوم

١٣- تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف،
أ- البقوليات ب- الخضروات ج- الحبوب

١٤- تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين.

أ- البقوليات ب- الخضروات ج- الحبوب

السؤال الثالث : أجب عن الأسئلة التالية :

١- من هو الشخص النباتي المعتدل والنباتي الصرف؟

٢- اذكر ٣ عناصر من بدائل اللحوم ؟

****

أسئلة الموضوع الثاني : الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يمكن أن تحتوي وجبة الغداء على فلفل أخضر ومحشي ورق عنب وكشري. ( )

٢- يحب الناس تناول الوجبات السريعة لأنها سريعة التحضير. ( )

٣- تتميز الوجبات السريعة بأنها طعمها رائع وشهي ولذيذ. ( )

٤- تعد البطاطس المقلية والبيتزا من أمثلة الوجبات الصحية. ( )

٥- تناول الكثير من الوجبات السريعة لايشعرك بالقلق. ( )

٦- تضيف الوجبات الصحية الكثير من السعرات الحرارية. ( )

٧- تعتبر الوجبات السريعة زهيدة الثمن. ( )

٨- مع مرور الوقت، يمكن أن يزيد الضرر من تناول الوجبات السريعة. ( )

٩- سبب الطعم الشهي للوجبات السريعة هو احتوائها على كمية كبيرة من السكريات والدهون. ( )

١٠- تبدو الإعلانات ممتعة وتجعل الناس سعداء! هذه هي رسالة تسويق السلعة. ( )

١١- تعد التوعية من خطورة الوجبات السريعة مهمة جدا، ( )

١٢- العديد من مطاعم الوجبات السريعة توضح علام يحتوي كل عنصر من الوجبة. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يعد ساندويتش (دبل برجر) والبطاطس حجم كبير،والمشروب غازي كبير من قائمة ....

أ- الوجبة السريعة ب- الوجبة الخفيفة ج- الوجبة الصحية

٢- تحتوي على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح.

أ- الوجبة السريعة ب- الوجبة الخفيفة ج- الوجبة الصحية

١- يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياجات .... من الطاقة

أ- الشهري ب- اليومي ج- الأسبوعي

٢- هناك .... ناجم عن الطاقة العالية والدهون والملح والسكر،

أ- فائدة ب- ضرر ج- احتياج

٣- .... هي مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.

أ- الدهون ب- الفيتامينات ج- السعرات الحرارية

٤- تعتبر .... سبب من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعة

أ- الجودة ب- السعر ج- الإعلانات

٥- يشاهد الناس إعلانات الوجبات السريعة على ....

أ- التلفزيون و الإنترنت ب- المجلات ج- جميع ما سبق

يجب أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة .... من الطاقة والدهون والسكر والملح.

أ- منخفضة ب- مرتفعة ج- لاشئ مما سبق

ثالثاً: أجب عن السؤال التالي :

١- ما هو السبب الذي يجعل الوجبات السريعة طعمها شهياً ولذيذاً ؟

٢- لماذا يحب الناس تناول الوجبات السريعة؟

****

أسئلة الموضوع ٣: المقصف المدرسي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- توضع المعروضات في واجهة العرض لمقصف المدرسة ويتم تجهيزها بشكل منظم جدا. (   )

٢- من الأفضل عدم لصق صور الطعام الصحي على جدران المقصف. (   )

٣- الهدف من لصق صور الطعام أن يبدو لذيذا للطلاب فيشعرون بالجوع ويرغبون في تناول الغذاء الصحي.(   )

٤- الأطعمة الساخنة لا يتم تقديمها في مقصف المدرسة للطلاب. (   )

٥- يعمل طاقم المقصف المدرسي بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة داخل المقصف. (   )

٦- يتم إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح للفت انتباه التلاميذ. (   )

٧- لتوفير رغبة التلاميذ في تناول الطعام يجب استخدام اللافتات الصحية وعرض صور للطعام. (   )

٨- يفضل عدم عرض مكونات الطعام لجذب الطلاب لتناول الطعام. (   )

٩- حماية الطعام الموجود بالمقصف من الملوثات والجراثيم من مسئولية الطلاب. (   )

١٠- تخزين الطعام بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين بالمقصف. (   )

١١- الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة يتسبب في تلفه ويجعلع غير صالح للأكل. (   )

١٢- يحتاج كل نوع من الطعام إلى نوع معاملة وعرض خاص به. (   )

١٣- يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية في مقصف المدرسة. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يحتاج التلاميذ إلى .... ليعزز تفكيرهم ويدعم تحركهم بفاعلية ونشاط طوال اليوم.

أ- غذاء   ب- ملابس   ج- ادوات

٢- من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة .

أ- الساخنة والباردة   ب- المطبوخة والنيئا   ج- جميع ما سبق

٣- يتم وضع صورة................ لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.

أ- للشهادة الصحية   ب- للبطاقة الشخصية   ج- لشهادة التخرج

٤- يجب على .... بالمقصف ترتيب الرفوف ورصها بطريقة تجذب انتباه التلاميذ.

أ- الطلاب   ب- أصحاب   ج- العاملين

٥- يحتاج الطعام الى .... لحماية أصناف الطعام من التلف.

أ- العبوات   ب- ورق تغليف وأكياس   ج- جميع ما سبق

٦- يتم حفظها داخل اوعية حفظ مخصصة لها .

أ- غير المعبأة   ب- المعبأة   ج- كلاهما

السؤال الثالث : اجب عن الأسئلة التالية :-

١- لماذا تُعد وجبة الغذاء الصحية من الأمور المهمة جدا؟

٢- ما هي الأطعمة الموجودة في مقصف مدرستك؟

أسئلة الموضوع ٤: الشراب الطبيعي والصناعي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر. (   )
٢- لا يحتوي العصير الطبيعي على أجزاء من لب البرتقال. (   )
٣- العصير الصناعي مذاقه كمذاق البرتقال لكنه ليس برتقالا طازجا. (   )
٤- العصير الصناعي يوجد منه عصائر فاكهة مركزة. (   )
٥- العصير الصناعي لا يحتوي على عصير طبيعي. (   )
٦- تُعد النكهة الصناعية أغلى ثمنًا من العصير الطبيعي. (   )
٧- العصائر الصناعية رائحته أو طعمه لا يشبهان رائحة وطعم البرتقال الطبيعي. (   )
٨- تقوم المصانع بمعالجة العصير النقي، والشراب الطبيعي أو العصائر المركزة، والشراب الصناعي. (   )
٩- تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والزهور. (   )
١٠- يمكنك أن تعصر بعض الفاكهة مباشرة إلى عصير طبيعي. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- من أنواع عصائر البرتقال .
أ- العصائر الطبيعية .   ب- العصائر الصناعية.   ج- كلاهما

٢- مصنوع من مزج الفاكهة أو عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر.
أ- العصائر الطبيعية .   ب- العصائر الصناعية.   ج- كلاهما

٣- مصنوعا من عصير البرتقال والسكر والماء والمواد الحافظة
أ- العصائر الطبيعية الطازج.   ب- العصائر الصناعية.   ج- العصائر الطبيعية المعلبة

٤- يحتوي على ماء وسكر ونكهة صناعية ولون صناعي ومواد حافظة .
أ- العصائر الطبيعية الطازج.   ب- العصائر الصناعية.   ج- العصائر الطبيعية المعلبة

٥- العصير .... لا يحتوي على فاكهة أو زهور طبيعية.
أ- الطبيعية الطازج.   ب- الصناعية.   ج- الطبيعية المعلبة

٦- مصنوع من مادة ملونة صحية ونكهة صناعية .
اللون الصناعي   ب- المواد الحافظة   ج- اللُب

٧- تعد أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي.
اللون الصناعي   ب- المواد الحافظة   ج- النكهة الصناعية

٨- يكون سائل صاف برتقالي وفاتح اللون، مذاقه سكري جدا، وله نكهة البرتقال.
أ- العصائر الطبيعية الطازج.   ب- العصائر الصناعية.   ج- العصائر الطبيعية المعلبة

السؤال الثالث : اجب عن الأسئلة التالية :

١- كيف يختلف الشراب الصناعي بنكهة الفاكهة في الشكل والمذاق عن العصير الطبيعي؟
٢- اذاكر أنواع الشراب التي يمكنك تناولها؟

أسئلة الموضوع ٥: جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. عند تجهيز الشراب الصناعي يتم تصفيه العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور. (   )
٢. أولى مراحل تجهيز وتحضير العصير الطبيعي يذهب العصير النقي إلى مرحلة التعبئة. (   )
٣. لا يختبر العمال جودة العصير اثناء تجهيز وتحضير العصير الطبيعي. (   )
٤. يعد الالتزام بكافة التدابير الصحية أمر ضروري جدا داخل مصنع العصير. (   )
٥. يتجنب العمال الحوادث من خلال تعلم كيفية استخدام الآلات بشكل صحيح. (   )
٦. عند انسكاب كميات من العصير على الأرض يتركها العمال ولا ينظفوها. (   )
٧. العمال يتعاملون بحرص مع المنتجات عند استخدام الحرارة العالية لتجنب الحروق. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- أولى مراحل تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب هي ....
أ- تُغسل الفاكهة جيدا.   ب- هرس الفاكهة   ج- تسخين العصير

٢- عند تجهيزه تعصر آلة مخصصة العصير وتصفيه لإزالة اللب والقشرة والبذور.
أ- الشراب الصناعي   ب- الشراب الطبيعي   ج- كلاهما

٣- تُخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر لصنع الشراب
أ- الشراب الصناعي   ب- الشراب الطبيعي   ج- كلاهما

٤- يُسخن العصير الطبيعي عند تعليبه ....
أ- لتقليل المكيروبات   ب- لقتل الميكروبات   ج- لحفظ البكتريا

٥- تعقم إحدى الآلات الزجاجات عند تجهيز العصير الصناعي.
أ- لتقليل المكيروبات   ب- لقتل الميكروبات   ج- لحفظ البكتريا

٦- في .... يُضاف إلي العصير الماء والسكر.
أ- مرحلة التعبئة   ب- مرحلة الاختبار   ج- مرحلة العصر

٧- ويُخلط السكر بينما يكون السائل .... حتى لا يفصل فيما بعد
أ- بارد   ب- متجمد   ج- ساخنا

٨- تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب.
أ- المادة الحافظة   ب- النكهة   ج- البكتريا

٩- تنتقل الزجاجات المملوءة إلى المكان الذي توضع فيه أغطيتها بإحكام لتجنب ....
أ- التلف   ب- التلوث   ج- السرقة

١٠- تتسبب .... الموجودة في الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها
أ- المادة الحافظة   ب- النكهة   ج- الميكروبات

١١- العمال يرتدون .... لحماية المنتج من التلوث
أ- غطاء الشعر   ب- قفازات   ج- كلاهما

السؤال الثالث : اجب عن الأسئلة التالية :

١- ما الخطوات التي يتخذها عمال مصنع المشروبات للتأكد من أن المنتج النهائي سليم وعالي الجودة؟
٢- ما الذي يمكن أن يحدث إذا تلوث شراب أو تلوثت زجاجة شراب؟

أسئلة الموضوع ٦: اللبن

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- تُعد مصر من أحد أقل منتجي لبن الجاموس في العالم. (   )
٢- يدخل اللبن في أنواع كثيرة من المشروبات المصنعة أو يستهلك سائلاً. (   )
٣- لا يحتوي اللبن على كربوهيدرات أوأملاح معدنية. (   )
٤- يأتي اللبن من الابقار والجاموس فقط. (   )
٥- تعد الأغنام والماعز والابل من المصادر الحيوانية لانتجا الالبان. (   )
٦- يعد اللبن من المنتجات التي يصعب التلاعب فيها. (   )
٧- يمكن للبائعين عديمي الأخلاق وضع إضافات خطرة جدا في اللبن، (   )
٨- تضاف الفورمالين لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع المادة الدهنية. (   )
٩- لتناول لبن سليم تحقق من طعمه ورائحته وتاريخ انتهاء صلاحيته. (   )
١٠- اللبن الطازج عند غلية تجد فيه رواسب. (   )
١١- اذا كان اللبن نقي يتدفق فورا وبسرعة من على سطح المرآة . (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يساعد على النمو وحماية جهازنا المناعي.
أ- اللبن   ب- العصير الصناعي   ج- الوجبات السريعة

٢- تُضاف إلى اللبن الألوان والنكهات والمحليات الصناعية كي يحب .... مشروبات اللبن المختلفة
أ- الأولاد   ب- البالغين   ج- لاشئ مما سبق

٣- يحتوي اللبن على نسبة عالية من
أ- العناصر الغذائية والدهون   ب- البروتين والفيتامينات   ج- جميع ما سبق

٤- يُصنع من اللبن منتجات عدة ومنها :
أ- الزبادي   ب- الجبن   ج- كلاهما

٥- لا يُعد إضافته للبن أمرا خطرا، لكنك تدفع كثيرا من المال مقابل القليل من اللبن.
أ- الفورمالين   ب- الماء   ج- النشا

٦- مادة حافظة قوية تحافظ على إبقاء اللبن كأنه طازج ولكنها قد تكون ضارة.
أ- الفورمالين   ب- الماء   ج- النشا

إذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بنفسجية، فهذا يعني أنه يحتوي على مادة ....
أ- الفورمالين   ب- الماء   ج- النشا

اللبن الذي يتحول إلى اللون .... يكون فاسدا ومغشوشا ويحتوي على مادة النشا .
أ- الأبيض   ب- الأصفر   ج- الأزرق

السؤال الثالث : اجب عن الأسئلة التالية :

١- لماذا يوجد لبن مغشوش؟
٢- ما هي المواد التي تستخدم لغش اللبن ؟
٣- كيف يمكن معرفة اللبن المغشوش ؟ اذكر طريقة

أسئلة الموضوع الأول : بدائل اللحوم

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- لا يُعد النظام الغذائي المتوازن مفتاح لجسم صحي وعقل سليم.خطأ ( )
٢- يمكن لبعض الخضراوات الورقية الخضراء أن تساعد في السيطرة على ضغط الدم، صح ( )
٣- الفواكه والخضراوات هي مصادر ممتازة للألياف.صح ( )
٤- لا تساعد الخضراوات الورقية الخضراء على الاسترخاء.خطأ ( )
٥- تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية.صح ( )
٦- لا يمكن أن يكون للدهون غير الصحية آثار صحية سيئة طويلة المدى.خطأ ( )
٧- تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين. صح ( )
٨- لا تحتوي الحبوب على فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة.خطأ ( )
٩- تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني.صح ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- تساعد .... في عملية الهضم،
أ- الألياف ب- البروتينات ج- الدهون

٢- تقلل .... من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.
أ- الألياف ب- البروتينات ج- الدهون

٣- يمكن لبعض .... أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم،
أ- الخضراوت الورقية ب- اللحوم ج- الدهون

٤- من أمثلة المصادر .... اللحوم أو المكولات البحرية أو البيض.
أ- النباتي ب- النباتي الحيواني ج- الحيواني

٥- بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي تحتوي عليها كثير من الناس يأكلونها.
أ- النباتي ب- النباتي الحيواني ج- الحيواني

٦- يمكن أن يسبب العديد من المخاطر منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة،
أ- الدهون الصحية ب- الدهون غير الصحية ج- النباتات

٧- هناك بعض الأشخاص يختارون بدائل .... عوضا عن البروتينات الحيوانية.
أ- نباتية ب- سمكية ج- صناعية

٨- لا يأكل اللحوم ولكنه قد يأكل البيض ومنتجات الألبان والعسل.
أ- النباتي الصرف ب- النباتي المتوازن ج- غير النباتي

٩- لا يأكل منتجات من مصدر حيواني .
أ- النباتي الصرف ب- النباتي المتوازن ج- غير النباتي

١٠- توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية.
أ- البدائل الحيوانية ب- البدائل النباتية ج- البدائل الصناعية

١١- أفضل مصدر للبروتين النباتي وتوفر دهون صحية ومضادات للاكسدة.
أ- البقوليات ب- الخضروات ج- الحبوب

١٢- هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.
أ- مضادات الأكسدة ب- الدهون ج- اللحوم

١٣- تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف.
أ- البقوليات ب- الخضروات ج- الحبوب

١٤- تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين.

أ- البقوليات		ب- الخضروات		ج- الحبوب

****

أسئلة الموضوع الثاني : الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يمكن أن تحتوي وجبة الغداء على فلفل أخضر ومحشي ورق عنب وكشري.صح ( )
٢- يحب الناس تناول الوجبات السريعة لأنها سريعة التحضير.صح ( )
٣- تتميز الوجبات السريعة بأنها طعمها رائع وشهي ولذيذ.صح ( )
٤- تعد البطاطس المقلية والبيتزا من أمثلة الوجبات الصحية.خطأ ( )
٥- تناول الكثير من الوجبات السريعة لايشعرك بالقلق.خطأ ( )
٦- تضيف الوجبات الصحية الكثير من السعرات الحرارية.خطأ ( )
٧- تعتبر الوجبات السريعة زهيدة الثمن. خطأ ( )
٨- مع مرور الوقت، يمكن أن يزيد الضرر من تناول الوجبات السريعة. صح ( )
٩- سبب الطعم الشهي للوجبات السريعة هو احتوائها على كمية كبيرة من السكريات والدهون.صح ( )
١٠- تبدو الإعلانات ممتعة وتجعل الناس سعداء! هذه هي رسالة تسويق السلعة. صح ( )
١١- تعد التوعية من خطورة الوجبات السريعة مهمة جدا، صح ( )
١٢- العديد من مطاعم الوجبات السريعة توضح علام يحتوي كل عنصر من الوجبة. صح ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يعد ساندويتش (دبل برجر) والبطاطس حجم كبير،والمشروب غازي كبير من قائمة ....

أ- الوجبة السريعة		ب- الوجبة الخفيفة		ج- الوجبة الصحية

٢- تحتوي على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح.

أ- الوجبة السريعة		ب- الوجبة الخفيفة		ج- الوجبة الصحية

١- يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياجات .... من الطاقة

أ- الشهري		ب- اليومي		ج- الأسبوعي

٢- هناك .... ناجم عن الطاقة العالية والدهون والملح والسكر،

أ- فائدة		ب- ضرر		ج- احتياج

٣- .... هي مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.

أ- الدهون		ب- الفيتامينات		ج- السعرات الحرارية

٤- تعتبر .... سبب من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعة

أ- الجودة		ب- السعر		ج- الإعلانات

٥- يشاهد الناس إعلانات الوجبات السريعة على ....

أ- التلفزيون و الإنترنت ب- المجلات ج- جميع ما سبق

يجب أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة .... من الطاقة والدهون والسكر والملح.

أ- منخفضة ب- مرتفعة ج- لاشئ مما سبق

****

أسئلة الموضوع ٣: المقصف المدرسي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- توضع المعروضات في واجهة العرض لمقصف المدرسة ويتم تجهيزها بشكل منظم جدا.صح ( )

٢- من الأفضل عدم لصق صور الطعام الصحي على جدران المقصف.خطأ ( )

٣- الهدف من لصق صور الطعام أن يبدو لذيذا للطلاب فيشعرون بالجوع ويرغبون في تناول الغذاء الصحي.صح()

٤- الأطعمة الساخنة لا يتم تقديمها في مقصف المدرسة للطلاب.صح ( )

٥- يعمل طاقم المقصف المدرسي بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة داخل المقصف.صح ( )

٦- يتم إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح للفت انتباه التلاميذ.صح ( )

٧- لتوفير رغبة التلاميذ في تناول الطعام يجب استخدام اللافتات الصحية وعرض صور للطعام.صح ( )

٨- يفضل عدم عرض مكونات الطعام لجذب الطلاب لتناول الطعام.خطأ ( )

٩- حماية الطعام الموجود بالمقصف من الملوثات والجراثيم من مسئولية الطلاب.خطأ ( )

١٠- تخزين الطعام بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين بالمقصف.صح ( )

١١- الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة يتسبب في تلفه ويجعلع غير صالح للأكل.خطأ ( )

١٢- يحتاج كل نوع من الطعام إلى نوع معاملة وعرض خاص به.صح ( )

١٣- يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية في مقصف المدرسة.صح ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يحتاج التلاميذ إلى .... ليعزز تفكيرهم ويدعم تحركهم بفاعلية ونشاط طوال اليوم.

أ- غذاء ب- ملابس ج- ادوات

٢- من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة .

أ- الساخنة والباردة ب- المطبوخة والنيئا ج- جميع ما سبق

٣- يتم وضع صورة.................. لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.

أ- للشهادة الصحية ب- للبطاقة الشخصية ج- لشهادة التخرج

٤- يجب على .... بالمقصف ترتيب الرفوف ورصها بطريقة تجذب انتباه التلاميذ.

أ- الطلاب ب- أصحاب ج- العاملين

٥- يحتاج الطعام الى .... لحماية أصناف الطعام من التلف.

أ- العبوات ب- ورق تغليف وأكياس ج- جميع ما سبق

٦- يتم حفظها داخل اوعية حفظ مخصصة لها .

أ- غير المعبأة ب- المعبأة ج- كلاهما

****

أسئلة الموضوع ٤: الشراب الطبيعي والصناعي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر.صح ( )
٢- لا يحتوي العصير الطبيعي على أجزاء من لب البرتقال.خطأ ( )
٣- العصير الصناعي مذاقه كمذاق البرتقال لكنه ليس برتقالا طازجا.خطأ ( )
٤- العصير الصناعي يوجد منه عصائر فاكهة مركزة. خطأ ( )
٥- العصير الصناعي لا يحتوي على عصير طبيعي.صح ( )
٦- تُعد النكهة الصناعية أعلى ثمنًا من العصير الطبيعي.خطأ ( )
٧- العصائر الصناعية رائحته أو طعمه لا يشبهان رائحة وطعم البرتقال الطبيعي.صح ( )
٨- تقوم المصانع بمعالجة العصير النقي، والشراب الطبيعي أو العصائر المركزة، والشراب الصناعي.صح( )
٩- تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والزهور.صح( )
١٠- يمكنك أن تعصر بعض الفاكهة مباشرة إلى عصيرطبيعي.صح ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- من أنواع عصائر البرتقال.
أ- العصائر الطبيعية. ب- العصائر الصناعية. ج-كلاهما

٢- مصنوع من مزج الفاكهة أو عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر.
أ- العصائر الطبيعية. ب- العصائر الصناعية. ج- كلاهما

٣- مصنوعا من عصير البرتقال والسكر والماء والمواد الحافظة
أ- العصائر الطبيعية الطازج. ب- العصائر الصناعية. ج- العصائر الطبيعية المعلبة

٤- يحتوي على ماء وسكر ونكهة صناعية ولون صناعي ومواد حافظة.
أ- العصائر الطبيعية الطازج. ب- العصائر الصناعية. ج- العصائر الطبيعية المعلبة

٥- العصير .... لا يحتوي على فاكهة أو زهور طبيعية.
أ- الطبيعية الطازج. ب- الصناعية. ج- الطبيعية المعلبة

٦- مصنوع من مادة ملونة صحية ونكهة صناعية.
اللون الصناعي ب- المواد الحافظة ج- اللُب

٧- تعد أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي.
اللون الصناعي ب- المواد الحافظة ج- النكهة الصناعية

٨- يكون سائل صاف برتقالي وفاتح اللون، مذاقه سكري جدا، وله نكهة البرتقال.
أ- العصائر الطبيعية الطازج. ب- العصائر الصناعية. ج- العصائر الطبيعية المعلبة

****

أسئلة الموضوع ٥: جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. عند تجهيز الشراب الصناعي يتم تصفيه العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور.خطأ ( )
٢. أولى مراحل تجهيز وتحضير العصير الطبيعي يذهب العصير النقي إلى مرحلة التعبئة.خطأ ( )
٣. لا يختبر العمال جودة العصير اثناء تجهيز وتحضير العصير الطبيعي.صح ( )
٤. يعد الالتزام بكافة التدابير الصحية أمر ضروري جدا داخل مصنع العصير.صح ( )

٥. يتجنب العمال الحوادث من خلال تعلم كيفية استخدام الآلات بشكل صحيح.صح ( )
٦. عند انسكاب كميات من العصير على الأرض يتركها العمال ولا ينظفوها.خطأ ( )
٧. العمال يتعاملون بحرص مع المنتجات عند استخدام الحرارة العالية لتجنب الحروق.صح ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- أولى مراحل تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب هي ....
أ- تُغسل الفاكهة جيدا. ب- هرس الفاكهة ج- تسخين العصير

٢- عند تجهيزه تعصر آلة مخصصة العصير وتصفيه لإزالة اللب والقشرة والبذور.
أ- الشراب الصناعي ب- الشراب الطبيعي ج- كلاهما

٣- تُخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعمل مع السكر لصنع الشراب
أ- الشراب الصناعي ب- الشراب الطبيعي ج- كلاهما

٤- يُسخن العصير الطبيعي عند تعليبه ....
أ- لتقليل المكيروبات ب- لقتل الميكروبات ج- لحفظ البكتريا

٥- تعقم إحدى الآلات الزجاجات عند تجهيز العصير الصناعي.
أ- لتقليل المكيروبات ب- لقتل الميكروبات ج- لحفظ البكتريا

٦- في .... يُضاف إلي العصير الماء والسكر.
أ- مرحلة التعبئة ب- مرحلة الاختبار ج- مرحلة العصر

٧- ويُخلط السكر بينما يكون السائل .... حتى لا يفصل فيما بعد
أ- بارد ب- متجمد ج- ساخنا

٨- تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب.
أ- المادة الحافظة ب- النكهة ج- البكتريا

٩- تنتقل الزجاجات المملوءة إلى المكان الذي توضع فيه أغطيتها بإحكام لتجنب ....
أ- التلف ب- التلوث ج- السرقة

١٠- تتسبب .... الموجودة في الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها
أ- المادة الحافظة ب- النكهة ج- الميكروبات

١١- العمال يرتدون .... لحماية المنتج من التلوث
أ- غطاء الشعر ب- قفازات ج- كلاهما

****

أسئلة الموضوع ٦: اللبن

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- تُعد مصر من أحد أقل منتجي لبن الجاموس في العالم.خطأ ( )
٢- يدخل اللبن في أنواع كثيرة من المشروبات المصنعة أو يستهلك سائلاً.صح ( )
٣- لا يحتوي اللبن على كربوهيدرات أوأملاح معدنية.خطأ ( )
٤- يأتي اللبن من الابقار والجاموس فقط.خطأ ( )
٥- تعد الأغنام والماعز والابل من المصادر الحيوانية لانتجا الالبان.صح ( )
٦- يعد اللبن من المنتجات التي يصعب التلاعب فيها.خطأ ( )
٧- يمكن للبائعين عديمي الأخلاق وضع إضافات خطرة جدا في اللبن.صح ( )
٨- تضاف الفورمالين لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع المادة الدهنية.خطأ ( )
٩- لتناول لبن سليم تحقق من طعمه ورائحته وتاريخ انتهاء صلاحيته.صح ( )
١٠- اللبن الطازج عند غلية تجد فيه رواسب.خطأ ( )
١١- اذا كان اللبن نقي يتدفق فورا وبسرعة من على سطح المرآة . خطأ ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يساعد على النمو وحماية جهازنا المناعي.

أ- اللبن ب- العصير الصناعي ج- الوجبات السريعة

٢- تُضاف إلى اللبن الألوان والنكهات والمحليات الصناعية كي يحب .... مشروبات اللبن المختلفة

أ- الأولاد ب- البالغين ج- لاشئ مما سبق

٣- يحتوي اللبن على نسبة عالية من

أ- العناصر الغذائية والدهون ب- البروتين والفيتامينات ج- جميع ما سبق

٤- يُصنع من اللبن منتجات عدة ومنها :

أ- الزبادي ب- الجبن ج- كلاهما

٥- لا يُعد إضافته للبن أمرا خطرا، لكنك تدفع كثيرا من المال مقابل القليل من اللبن.

أ- الفورمالين ب- الماء ج- النشا

٦- مادة حافظة قوية تحافظ على إبقاء اللبن كأنه طازج ولكنها قد تكون ضارة.

أ- الفورمالين ب- الماء ج- النشا

إذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بنفسجية، فهذا يعني أنه يحتوي على مادة ....

أ- الفورمالين ب- الماء ج- النشا

اللبن الذي يتحول إلى اللون .... يكون فاسدا ومغشوشا ويحتوي على مادة النشا .

أ- الأبيض ب- الأصفر ج- الأزرق





س١ : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة : –

١ – تعتبر الخضروات الورقية الخضراء نوعا من البروتين الحيواني . ( )

٢ – الوجبة الغذائية الصحية لابد أن تحتوي علي البروتين الحيواني والنباتي . ( )

٣ – الاشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الألبان . ( )

٤ – مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تعتبر مصدرا جيدا للبروتين . ( )

٥ – تحتوي المنتجات الحيوانية علي دهون غير صحية . ( )

٦ – الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة كبيرة من الدهون . ( )

٧ – شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا . ( )

٨ – يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعة . ( )

٩ – يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية . ( )

١٠ – تحتوي الوجبات السريعة علي سعرات حرارية منخفضة . ( )

١١ – تساعد اللحوم علي عملية الهضم . ( )

١٢ – تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا . ( )

١٣ – يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء . ( )

١٤ – عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلي بعض التفكير الإبداعي . ( )

١٥ – يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الطريقة . ( )

١٦ – وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية . ( )

١٧ – ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة . ( )

١٨ – درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام . ( )

١٩ – العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز والمسكر . ( )

٢٠ – يتم إضافة المواد الحافظة إلي العصير الطبيعي الطازج . ( )

٢١ – نجد في الشراب الطبيعي المعلب قطعا من الفاكهة . ( )

٢٢ – الشراب الصناعي يحتوي علي ألوان ونكهات صناعية . ( )

٢٣ – النكهات الصناعية أغلي ثمنا من العصير الطبيعي . ( ) .

٢٤ – العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملونة غير صحية . ( ) .

٢٥ – غطاء الرأس والقفازات التي يرتديها العمال ضرورية لحماية المنتج . ( ) .

٢٦ – تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الاولي في عملية التصنيع . ( ) .

٢٧ – إضافة المواد الحافظة للشراب المصنع أمر غير ضروري . ( ) .

٢٨ – إحدي خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غسل الفاكهة . ( ) .

٢٩ – يتم تعقيم الزجاجات بواسطة الات خاصة . ( ) .

٣٠ – عدم ترك العصير المنسكب علي الأرض أحد احتياطات السلامة في المصنع . ( ) .

٣١ – يدخل اللبن في صناعة العديد من المنتجات مثل الزبادي . ( ) .

٣٢ – الأبقار هي المصدر الوحيد للبن . ( ) .

٣٣ – اللبن من المنتجات التي يسهل غشها . ( ) .

٣٤ – التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الألبان من الأمور الضرورية . ( ) .

٣٥ – وجود الرواسب المتجمدة بعد غلي اللبن تدل علي أن اللبن طازج . ( ) .

٣٦ – مادة النشا تعتبر من المواد الحافظة التي تضاف للبن . ( ) .

٣٧ – عملية حفظ الطعام تتم في المصانع فقط . ( ) .

٣٨ – التجفيف والتجميد أحد طرق حفظ الطعام . ( ) .

٣٩ – معامل التصنيع تقوم بإضافة المواد الحافظة عند تخزين الطعام . ( ) .

٤٠ – المنتج الغذائي الصحي هو الذي له رائحة سيئة . ( ) .

٤١ – يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية قبل شراء المنتجات . ( ) .

٤٢ – يعد التجفيف في الشمس أحد طرق تجفيف الأطعمة في المنزل . ( ) .

٤٣ – الخطأ الذي يحدث عند حفظ الطعام يتسبب في نمو العفن . ( ) .

٤٤ – عند وجود عيب في المنتج يجب التوجه للمتجر لإعادة هذا المنتج . ( ) .

س٢ : اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين : -

١ – تعد......................أفضل مصدر للبروتين النباتي .

(الخضروات – البقوليات – اللحوم – منتجات الألبان) .

٢ – الإفراط في تناول....................يسبب أمراض القلب .

(الفاكهة – الخضروات – البقوليات – المنتجات الحيوانية) .

٣ – الوجبة النباتية الصرف تحتوي علي...................

(الأرز – اللحوم – الدجاج – البيض) .

٤ – الشخصية.................هي التي تختار بدائل نباتية عوضا عن البروتينات الحيوانية .

(العاطفية – العصبية – النباتية – الجذابة) .

٥ – تعتبر...............من البدائل النباتية .

(اللحوم المشوية – الحبوب الكاملة – الأسماك المقلية – الأجبان البيضاء) .

٦– تناول الخضروات الورقية الخضراء يساعد علي الشعور ب.................

(الاسترخاء – الحزن – الغضب – التوتر) .

٧ – تعتبر...............مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء .

(الطاقة الحرارية – النسبة المئوية – السعرات الحرارية – درجة الحرارة) .

٨ – يظهر الأشخاص في إعلانات الوجبة السريعة وهم..............

(سعداء – نائمين – غاضبين – متشائمين) .

٩ – تحتوي الوجبات..............علي الكثير من السعرات الحرارية .

(الصحية – المشوية – المسلوقة – السريعة) .

١٠ – لابد من اختيار الوجبات التي تحتوي علي نسبة عالية من............الدهون والسكر والملح .

(منخفضة – عالية – ضخمة – متوسطة) .

١١ – يعتبر.............من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس .

(تناول الفاكهة – شرب المياه الغازية – شوي الطعام – ممارسة الرياضة) .

١٢ – تناول وجبات تحتوي علي نسبة عالية من............يضر بصحة الأنسان .

(الألياف – الفيتامينات – الكالسيوم – الدهون) .

١٣ – وضع الطعام في خزائن ذات واجهة............يحمي الطعام من الحشرات .

(خشبية – زجاجية – مكشوفة – حديدية) .

١٤ – لابد من استخدام................لحماية الطعام .

(ورق الطابعة – ورق المجلات – أكياس القمامة – أكياس التغليف) .

١٥ – تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل علي..........الانتباه .

(جذب – تشتيت – توزيع – تفريق) .

١٦ – عند عرض الطعام في المقصف يجب وضع صور الطعام..........علي جدران المقصف .

(الفاسد – غير الصحي – الصحي – الضار) .

١٧ – يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة............عند تخزينه في مقصف المدرسة .

(عالية – منخفضة – الغليان – مناسبة) .

١٨ – وضع صورة الشهادة............يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .

(الجامعية – البنكية – الصحية – العلمية) .

١٩ – الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة والشراب.................

(الطبيعي المعلب – الطبيعي الطازج – الصناعي – الفاسد) .

٢٠ – تقوم............بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الطبيعي .

(المصانع – النوادي – المستشفيات – المدارس) .

٢١ – الشراب...........مذاقه كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجا .

(الصناعي الفاتح – الطبيعي المعلب – الطبيعي الطازج – الصناعي المخزن) .

٢٢ – المشروبات............تعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوي علي أجزاء منها .

(الغازية – الصناعية المعلبة – الطبيعية المعلبة – الطبيعية الطازجة) .

٢٣ – تعد النكهة الصناعية أرخص ثمنا من العصير.................

(الصناعي – الطبيعي – الفاسد – غير الصحي) .

٢٤ – يجب............العصير لقتل الميكروبات .

(تجميد – شرب – رمي – تسخين) .



٢٥ – عند إضافة..........إلي الشراب لابد أن يكون العصير ساخنا .

(الملح – السكر – البهارات – القرفة) .

٢٦ – الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في............المشروبات وفسادها .

(عصر – غليان – تخمر – تبخر) .

٢٧ – عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولا............الفاكهة .

(غسل – تخزين – هرس – تسخين) .

٢٨ – نحتاج إلي.............العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور .

(غسل – تصفية – غليان – تخزين) .

٢٩ – الشراب...........فاتح اللون ومذاقه سكري جدا .

(الطبيعي المعلب – الطازج – الصناعي المعلب – الفاسد) .

٣٠ – إضافة.............للشراب تعمل علي إطالة فترة صلاحيته .

(الملح والسكر – المواد الحافظة – المواد الصلبة – الليمون والنعناع) .

٣١ – يدخل...........في صناعة العديد من المنتجات مثل الجبن .

(السمك – الخضار – اللبن – الجمبري) .

٣٢ – يتم غش اللبن عن طريق إضافة...........حيث يتم الحصول علي القليل من اللبن .

(السكر – الماء – الجبن – السمن) .

٣٣ – يتم اختبار اللبن عن طريق الغلي حتي..............

(يتبخر – يتخثر – يتجمد – ينضج) .

٣٤ – يتم إضافة..........للألبان وهو يعتبر مادة حافظة قوية قد تكون ضارة .

(النشا – الثلج – الفورمالين – الزبادي) .

٣٥ – عند إضافة بعض القطرات من..........يتحول اللبن المضاف إليه النشا إلي اللون الأزرق .

(صبغة اليود – حمض الكبريتيك – الماء – العصير) .

٣٦ – بعد تسخين اللبن إذا وجدت رواسب............فهذا يعني أن اللبن غير طازج .

(بيضاء – دهنية – صفراء – متجبنة) .

إعداد الاستاذ/ احمد فتحي المراكبي
للتواصل والاستفسارات 01016058940



٣٧ – عملية.............تقوم بإزالة الرطوبة من الأطعمة .

(السلق – الطهي – الغلي – التجفيف) .

٣٨ – يكون المنتج الغذائي...............إذا احتوي السائل الموجود به علي فقاعات .

(غير صحي – صحيا – طازجا – جيدا) .

٣٩ – الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام تتسبب في...................

(زيادة الجودة – تماسك القوام – نمو البكتيريا – زيادة الكمية) .

٤٠ – يعد التمليح أحد طرق حفظ................

(الكتب – الطعام – اللبن – الحلوي) .

٤١ – يتم استخدام حمض الستريك كنوع من المواد...........عند حفظ الطعام .

(الحافظة – السكرية – الصلبة – المالحة) .

٤٢ – عملية تجفيف الطعام تحتاج إلي درجة حرارة.....................

(معتدلة – باردة – منخفضة – عالية) .

٤٣ – يقوم جهاز.......بإرسال مفتشين إلي المصنع للتحقق من سبب عدم سلامة المنتج الغذائي .

(الشرطة – حماية المستهلك – الدولة – البيئة) .

س٣ : أكمل العبارات الأتية مما بين القوسين : –

١ – (البقوليات – النباتون التوازنون – الشاي – اللحوم – النباتيون الصرف)

١ – تحتوي......................علي دهون غير صحية .

٢ – الأشخاص الذين لايأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم......................

٣ – تعتبر.......................... من البدائل النباتية المفيدة للجسم .

٤ – الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم.......................

إعداد الاستاذ/ احمد فتحي المراكبي

للتواصل والاستفسارات 01016058940



٢ – (المحشي – الوجبات السريعة – الفيتامينات – الشاي – البيتزا)

١ – لايفضل شرب.....................بعد الأكل مباشرة .

٢ – تعد.......................من الوجبات السريعة .

٣ – تحتوي......................علي نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكر .

٤ – يعتبر.......................... من الوجبات الصحية للأنسان .

٣ – (غير المعبأة – عبوات – الحشرات – الإبداعي – الشهادة الصحية)

١ – التفكير.......................يساعد علي عرض الطعام بشكل جذاب وسليم .

٢ – لابد من حفظ الأطعمة......................داخل أوعية خاصة .

٣ – عند تخزين الطعام يجب تخصيص................للأطعمة الساخنة وأخري للأطعمة الباردة .

٤ – خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرض ل......................

٤ – (ملؤها – الحرارة العالية – المواد الحافظة – التلوث – هرس)

١ – يجب علي العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من........................

٢ – تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم......................بالعصير .

٣ – عند تحضير العصير الطبيعي ترسل الفاكهة من خلال الالات التي تقوم.............الفاكهة .

٤ – يجب علي العمال تجنب الحروق عند استخدام..........................

إعداد الاستاذ/
احمد فتحي المراكبي
للتواصل والاستفسارات
01016058940



٥ – (الفورمالين – اللبن – الأبقار – المادة الدهنية – الدجاج) .

١ – يضاف النشا لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع.......................منه .

٢ – يعتبر.............................من المنتجات التي يسهل غشها .

٣ – يحافظ.........................علي اللبن طازج وهو مادة حافظة قوية .

٤ – يمكن الحصول علي اللبن من...............................

س٤ : صوب ماتحته خط : –

١ – يصنع الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية .

٢ – يمكن إضافة الشاي إلي العصائر لصنعه في المنزل .

٣ – الشراب الطبيعي المعلب يحتوي علي أجزاء من الفاكهة .

٤ – يحتوي الشراب الصناعي علي ماء وسكر ونكهات طبيعية .

(الحمد لله الذي هدانا لهذا وماكنا لنهتدي لولا ان هدانا الله)

" اهداء هذا العمل الي روح جدي نسالكم الفاتحة والدعاء

مع اطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق عام دراسي سعيد

اسال الله العظيم رب العرش العظيم ان يعم علينا الخير وان يرزقنا ويهدينا الي كل خير لما يحب ويرضي "





مراجعة ليلة الأمتحان - مهارات مهنية

س١ : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة : -

١ – تعتبر الخضروات الورقية الخضراء نوعا من البروتين الحيواني . (×) .

٢ – الوجبة الغذائية الصحية لابد أن تحتوي علي البروتين الحيواني والنباتي . (✓) .

٣ – الاشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الألبان . (✓) .

٤ – مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تعتبر مصدرا جيدا للبروتين . (✓) .

٥ – تحتوي المنتجات الحيوانية علي دهون غير صحية . (✓) .

٦ – الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة كبيرة من الدهون . (✓) .

٧ – شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا . (✓) .

٨ – يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعة . (✓) .

٩ – يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية . (×) .

١٠ – تحتوي الوجبات السريعة علي سعرات حرارية منخفضة . (×) .

١١ – تساعد اللحوم علي عملية الهضم . (×) .

١٢ – تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا . (×) .

١٣ – يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء . (×) .

١٤ – عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلي بعض التفكير الإبداعي . (✓) .

١٥ – يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الطريقة . (×) .

١٦ – وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية . (×) .

١٧ – ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة . (✓) .

١٨ – درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام . (✓) .

١٩ – العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز والمسكر . (✓) .

٢٠ – يتم إضافة المواد الحافظة إلي العصير الطبيعي الطازج . (×) .

٢١ – نجد في الشراب الطبيعي المعلب قطعا من الفاكهة . (×) .

٢٢ – الشراب الصناعي يحتوي علي ألوان ونكهات صناعية . (✓) .

إعداد الاستاذ/ احمد فتحي المراكبي

للتواصل والاستفسارات 01016058940

٢٣ – النكهات الصناعية أغلي ثمنا من العصير الطبيعي . (×) .

٢٤ – العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملونة غير صحية . (×) .

٢٥ – غطاء الرأس والقفازات التي يرتديها العمال ضرورية لحماية المنتج . (✓) .

٢٦ – تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الاولي في عملية التصنيع . (×) .

٢٧ – إضافة المواد الحافظة للشراب المصنع أمر غير ضروري . (×) .

٢٨ – إحدي خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غسل الفاكهة . (✓) .

٢٩ – يتم تعقيم الزجاجات بواسطة الات خاصة . (✓) .

٣٠ – عدم ترك العصير المنسكب علي الأرض أحد احتياطات السلامة في المصنع . (✓) .

٣١ – يدخل اللبن في صناعة العديد من المنتجات مثل الزبادي . (✓) .

٣٢ – الأبقار هي المصدر الوحيد للبن . (×) .

٣٣ – اللبن من المنتجات التي يسهل غشها . (✓) .

٣٤ – التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الألبان من الأمور الضرورية . (✓) .

٣٥ – وجود الرواسب المتجمدة بعد غلي اللبن تدل علي أن اللبن طازج . (×) .

٣٦ – مادة النشا تعتبر من المواد الحافظة التي تضاف للبن . (×) .

٣٧ – عملية حفظ الطعام تتم في المصانع فقط . (×) .

٣٨ – التجفيف والتجميد أحد طرق حفظ الطعام . (✓) .

٣٩ – معامل التصنيع تقوم بإضافة المواد الحافظة عند تخزين الطعام . (✓) .

٤٠ – المنتج الغذائي الصحي هو الذي له رائحة سيئة . (✓) .

٤١ – يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية قبل شراء المنتجات . (×) .

٤٢ – يعد التجفيف في الشمس أحد طرق تجفيف الأطعمة في المنزل . (✓) .

٤٣ – الخطأ الذي يحدث عند حفظ الطعام يتسبب في نمو العفن . (✓) .

٤٤ – عند وجود عيب في المنتج يجب التوجه للمتجر لإعادة هذا المنتج . (✓) .



س٢ : اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين : –

١ – تعد....................أفضل مصدر للبروتين النباتي .

(الخضروات – البقوليات – اللحوم – منتجات الألبان) .

٢ – الإفراط في تناول...................يسبب أمراض القلب .

(الفاكهة – الخضروات – البقوليات – المنتجات الحيوانية) .

٣ – الوجبة النباتية الصرف تحتوي علي..................

(الأرز – اللحوم – الدجاج – البيض) .

٤ – الشخصية................هي التي تختار بدائل نباتية عوضا عن البروتينات الحيوانية .

(العاطفية – العصبية – النباتية – الجذابة) .

٥ – تعتبر..............من البدائل النباتية .

(اللحوم المشوية – الحبوب الكاملة – الأسماك المقلية – الأجبان البيضاء) .

٦– تناول الخضروات الورقية الخضراء يساعد علي الشعور ب.................

(الاسترخاء – الحزن – الغضب – التوتر) .

٧ – تعتبر...............مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء .

(الطاقة الحرارية – النسبة المئوية – السعرات الحرارية – درجة الحرارة) .

٨ – يظهر الأشخاص في إعلانات الوجبة السريعة وهم.............

(سعداء – نائمين – غاضبين – متشائمين) .

٩ – تحتوي الوجبات..............علي الكثير من السعرات الحرارية .

(الصحية – المشوية – المسلوقة – السريعة) .

١٠ – لابد من اختيار الوجبات التي تحتوي علي نسبة عالية من...........الدهون والسكر والملح .

(منخفضة – عالية – ضخمة – متوسطة) .

١١ – يعتبر............من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس .

(تناول الفاكهة – شرب المياه الغازية – شوي الطعام – ممارسة الرياضة) .

١٢ – تناول وجبات تحتوي علي نسبة عالية من...........يضر بصحة الأنسان .

(الألياف – الفيتامينات – الكالسيوم – الدهون) .



١٣ – وضع الطعام في خزائن ذات واجهة............يحمي الطعام من الحشرات .

(خشبية – زجاجية – مكشوفة – حديدية) .

١٤ – لابد من استخدام................لحماية الطعام .

(ورق الطابعة – ورق المجلات – أكياس القمامة – أكياس التغليف) .

١٥ – تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل علي..........الانتباه .

(جذب – تشتيت – توزيع – تفريق) .

١٦ – عند عرض الطعام في المقصف يجب وضع صور الطعام..........علي جدران المقصف .

(الفاسد – غير الصحي – الصحي – الضار) .

١٧ – يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة............عند تخزينه في مقصف المدرسة .

(عالية – منخفضة – الغليان – مناسبة) .

١٨ – وضع صورة الشهادة............يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .

(الجامعية – البنكية – الصحية – العلمية) .

١٩ – الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة والشراب.................

(الطبيعي المعلب – الطبيعي الطازج – الصناعي – الفاسد) .

٢٠ – تقوم............بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الطبيعي .

(المصانع – النوادي – المستشفيات – المدارس) .

٢١ – الشراب...........مذاقه كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجا .

(الصناعي الفاتح – الطبيعي المعلب – الطبيعي الطازج – الصناعي المخزن) .

٢٢ – المشروبات............تعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوي علي أجزاء منها .

(الغازية – الصناعية المعلبة – الطبيعية المعلبة – الطبيعية الطازجة) .

٢٣ – تعد النكهة الصناعية أرخص ثمنا من العصير.................

(الصناعي – الطبيعي – الفاسد – غير الصحي) .

٢٤ – يجب............العصير لقتل الميكروبات .

(تجميد – شرب – رمي – تسخين) .

إعداد الاستاذ/ احمد فتحي المراكبي
للتواصل والاستفسارات 01016058940

٢٥ – عند إضافة..........إلي الشراب لابد أن يكون العصير ساخنا .

(الملح – السكر – البهارات – القرفة) .

٢٦ – الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في............المشروبات وفسادها .

(عصر – غليان – تخمر – تبخر) .

٢٧ – عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولا...........الفاكهة .

(غسل – تخزين – هرس – تسخين) .

٢٨ – نحتاج إلي.............العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور .

(غسل – تصفية – غليان – تخزين) .

٢٩ – الشراب..........فاتح اللون ومذاقه سكري جدا .

(الطبيعي المعلب – الطازج – الصناعي المعلب – الفاسد) .

٣٠ – إضافة.............للشراب تعمل علي إطالة فترة صلاحيته .

(الملح والسكر – المواد الحافظة – المواد الصلبة – الليمون والنعناع) .

٣١ – يدخل...........في صناعة العديد من المنتجات مثل الجبن .

(السمك – الخضار – اللبن – الجمبري) .

٣٢ – يتم غش اللبن عن طريق إضافة..........حيث يتم الحصول علي القليل من اللبن .

(السكر – الماء – الجبن – السمن) .

٣٣ – يتم اختبار اللبن عن طريق الغلي حتي..............

(يتبخر – يتخثر – يتجمد – ينضج) .

٣٤ – يتم إضافة..........للألبان وهو يعتبر مادة حافظة قوية قد تكون ضارة .

(النشا – الثلج – الفورمالين – الزبادي) .

٣٥ – عند إضافة بعض القطرات من..........يتحول اللبن المضاف إليه النشا إلي اللون الأزرق .

(صبغة اليود – حمض الكبريتيك – الماء – العصير) .

٣٦ – بعد تسخين اللبن إذا وجدت رواسب...........فهذا يعني أن اللبن غير طازج .

(بيضاء – دهنية – صفراء – متجبنة) .

٣٧ – عملية.............تقوم بإزالة الرطوبة من الأطعمة .

(السلق – الطهي – الغلي – التجفيف) .

٣٨ – يكون المنتج الغذائي...............إذا احتوي السائل الموجود به علي فقاعات .

(غير صحي – صحيا – طازجا – جيدا) .

٣٩ – الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام تتسبب في...................

(زيادة الجودة – تماسك القوام – نمو البكتيريا – زيادة الكمية) .

٤٠ – يعد التمليح أحد طرق حفظ................

(الكتب – الطعام – اللبن – الحلوي) .

٤١ – يتم استخدام حمض الستريك كنوع من المواد............عند حفظ الطعام .

(الحافظة – السكرية – الصلبة – المالحة) .

٤٢ – عملية تجفيف الطعام تحتاج إلي درجة حرارة.....................

(معتدلة – باردة – منخفضة – عالية) .

٤٣ – يقوم جهاز........بإرسال مفتشين إلي المصنع للتحقق من سبب عدم سلامة المنتج الغذائي .

(الشرطة – حماية المستهلك – الدولة – البيئة) .

س٣ : أكمل العبارات الأتية مما بين القوسين : –

١ – (البقوليات – النباتون التوازنون – الشاي – اللحوم – النباتيون الصرف)

١ – تحتوي اللحوم علي دهون غير صحية .

٢ – الأشخاص الذين لايأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم النباتيون المتوازنون .

٣ – تعتبر البقوليات من البدائل النباتية المفيدة للجسم .

٤ – الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم النباتيون الصرف .



٢ – (المحشي – الوجبات السريعة – الفيتامينات – الشاي – البيتزا)

١ – لايفضل شرب الشاي بعد الأكل مباشرة .

٢ – تعد البيتزا من الوجبات السريعة .

٣ – تحتوي الوجبات السريعة علي نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكر .

٤ – يعتبر المحشي من الوجبات الصحية للأنسان .

٣ – (غير المعبأة – عبوات – الحشرات – الإبداعي – الشهادة الصحية)

١ – التفكير الإبداعي يساعد علي عرض الطعام بشكل جذاب وسليم .

٢ – لابد من حفظ الأطعمة غير المعبأة داخل أوعية خاصة .

٣ – عند تخزين الطعام يجب تخصيص عبوات للأطعمة الساخنة وأخري للأطعمة الباردة .

٤ – خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرض ل الحشرات .

٤ – (ملؤها – الحرارة العالية – المواد الحافظة – التلوث – هرس)

١ – يجب علي العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من التلوث .

٢ – تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم ملؤها بالعصير .

٣ – عند تحضير العصير الطبيعي ترسل الفاكهة من خلال الالات التي تقوم بهرس الفاكهة .

٤ – يجب علي العمال تجنب الحروق عند استخدام الحرارة العالية .

إعداد الاستاذ/ احمد فتحي المراكبي
للتواصل والاستفسارات 01016058940



٥ – (الفورمالين – اللبن – الأبقار – المادة الدهنية – الدجاج) .

١ – يضاف النشا لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع المادة الدهنية منه .

٢ – يعتبر اللبن من المنتجات التي يسهل غشها .

٣ – يحافظ الفورمالين علي اللبن طازج وهو مادة حافظة قوية .

٤ – يمكن الحصول علي اللبن من الأبقار .

س٤ : صوب ماتحته خط : –

١ – يصنع الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية . الصناعي

٢ – يمكن إضافة الشاي إلي العصائر لصنعه في المنزل . الماء

٣ – الشراب الطبيعي المعلب يحتوي علي أجزاء من الفاكهة . الطازج

٤ – يحتوي الشراب الصناعي علي ماء وسكر ونكهات طبيعية . صناعية

❖ تابعونا مع 47 ألف عبر جروبنا علي الفيس بوك ⇦ مستر أحمد المراكبي بروفيسور الجغرافيا جميع المراحل

❖ المراجعة متاحة مجانا للجميع ومتاح للسادة المدرسين التعاقد عليها بالبيانات الخاصة بهم للتواصل واتس 01016058940

(الحمد لله الذي هدانا لهذا وماكنا لنهتدي لولا ان هدانا الله)

" اهداء هذا العمل الي روح جدي نسالكم الفاتحة والدعاء

مع اطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق عام دراسي سعيد

اسال الله العظيم رب العرش العظيم ان يعم علينا الخير وان يرزقنا ويهدينا الي كل خير لما يحب ويرضي "

محافظة الاسكندرية — امتحان شهر فبراير 2022 / 2023

إدارة .... التعليمية — **المهارات المهنية** — الصف الخامس الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (1)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. من قوائم البضائع بالمقصف المدرسى ....

(أ) زيت (ب) دجاج مقلى (ج) طماطم (د) ادوات مدرسية

2. أفضل مصدر للبروتين النباتى ....

(أ) الحبوب (ب) المكسرات (ج) البقول (د) الخضراوات

3. تناول الخضراوات الورقية يساعد على الشعور بـ ....

(أ) الاسترخاء (ب) الغضب (ج) التوتر (د) الحزن

4. تحتوى الوجبات .... على الكثير من السعرات الحرارية .

(أ) المشوية (ب) الصحية (ج) المسلوقة (د) السريعة

5. لابد من اختيار الوجبات التى تحتوى على نسبة .... من الدهون والسكر والملح .

(أ) منخفضة (ب) ضخمة (ج) عالية (د) متوسطة

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

محافظة الاسكندرية　　　　　　　　　　　　　　　　امتحان شهر فبراير 2022 / 2023

إدارة .... التعليمية　　　　　**المهارات المهنية**　　　　　الصف الخامس الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (2)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. الوجبة النباتية الصرف تحتوى على ....

(أ) الدجاج　(ب) اللحوم　(ج) البيض　(د) الأرز

2. الشخصية .... هى التى تختار بدائل عوضاً عن البروتينات الحيوانية .

(أ) النباتية (ب) العصبية (ج) العاطفية (د) الجذابة

3. تعتبر .... مقياس الطاقة الذى يمدنا بها الغذاء .

(أ) درجة الحرارة (ب) الطاقة الحرارية (ج)النسبة المئوية (د) السعرات الحرارية

4. يعتبر .... من العادات غير الصحية التى يتبعها الناس .

(أ) تناول الفاكهة (ب) شوى الطعام (ج) ممارسة الرياضة (د) شرب المياه الغازية

5. وضع الطعام فى خزائن ذات واجهة .... يحمى الطعام من الحشرات .

(أ) مكشوفة (ب) زجاجية　(ج) حديدية　(د) خشبية

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

محافظة الاسكندرية امتحان شهر فبراير 2022 / 2023

إدارة .... التعليمية **المهارات المهنية** الصف الخامس الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (3)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. لابد من استخدام .... لحماية الطعام .

(أ) أكياس القمامة (ب) ورق الطباعة(ج)ورق المجلات (د) أكياس التغليف

2. لابد من حفظ الأطعمة .... داخل أوعية خاصة .

(أ) غير المعبأة (ب) الورقية (ج) البلاستيكية (د) المنخفضة

3. وضع صوره الشهادة .... يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين فى المقصف المدرسى .

(أ) العلمية (ب) الجامعية (ج) الصحية (د) البنكية

4. عند عرض الطعام فى المقصف يجب استخدام خزائن ذات واجهة ....

(أ) ملونة (ب) سوداء (ج) حديدية (د) زجاجية

5. يجب .... الطعام بشكل أمن للحفاظ عليه من الملوثات والجراثيم .

(أ) عصر (ب) تخزين (ج) أكل (د) رمى

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

محافظة الاسكندرية — امتحان شهر فبراير 2022 / 2023

إدارة .... التعليمية — **المهارات المهنية** — الصف الخامس الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (4)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. الأطعمة غير المعبأة يتم .... داخل أوعية حفظ مخصصة .

(أ) تسخينها (ب) تخزينها (ج) تبريدها (د) رميها

2. تقديم الطعام فى اطباق ملونة يعمل على .... الانتباه .

(أ) توزيع (ب) تشتيت (ج) جذب (د) تفريق

3. المنتجات .... تحتوى على دهون غير صحية .

(أ) الصناعية (ب) النباتية (ج) الحيوانية (د) الورقية

4. تحتوى الوجبات السريعة على الكثير من ....

(أ) الطعام الصحى (ب) المعادن (ج)الفيتامينات (د) السعرات الحرارية

5. يعتبر .... من البروتينات الحيوانية .

(أ) البسلة (ب) الفراولة (ج) البيض (د)المحشى

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

محافظة الاسكندرية — امتحان شهر فبراير 2022 / 2023

إدارة .... التعليمية — **المهارات المهنية** — الصف الخامس الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (1)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. من قوائم البضائع بالمقصف المدرسى .... ادوات مدرسية

(أ) زيت (ب) دجاج مقلى (ج) طماطم (د) ادوات مدرسية

2. أفضل مصدر للبروتين النباتى .... البقول

(أ) الحبوب (ب) المكسرات (ج) البقول (د) الخضراوات

3. تناول الخضراوات الورقية يساعد على الشعور بـ......... الاسترخاء

(أ) الاسترخاء (ب) الغضب (ج) التوتر (د) الحزن

4. تحتوى الوجبات السريعة .... على الكثير من السعرات الحرارية .

(أ) المشوية (ب) الصحية (ج) المسلوقة (د) السريعة

5. لابد من اختيار الوجبات التى تحتوى على نسبة منخفضة من الدهون والسكر والملح .

(أ) منخفضة (ب) ضخمة (ج) عالية (د) متوسطة

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

محافظة الاسكندرية امتحان شهر فبراير 2022 / 2023

إدارة .... التعليمية **المهارات المهنية** الصف الخامس الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (2)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

الأرز

1. الوجبة النباتية الصرف تحتوى على ....

(أ) الدجاج (ب) اللحوم (ج) البيض (د) الأرز

النباتية

2. الشخصية .... هى التى تختار بدائل عوضاً عن البروتينات الحيوانية .

(أ) النباتية (ب) العصبية (ج) العاطفية (د) الجذابة

السعرات الحرارية

3. تعتبر .... مقياس الطاقة الذى يمدنا بها الغذاء .

(أ) درجة الحرارة (ب) الطاقة الحرارية (ج)النسبة المئوية (د) السعرات الحرارية

شرب المياه الغازية

4. يعتبر .... من العادات غير الصحية التى يتبعها الناس .

(أ) تناول الفاكهة (ب) شوى الطعام (ج) ممارسة الرياضة (د) شرب المياه الغازية

زجاجية

5. وضع الطعام فى خزائن ذات واجهة .... يحمى الطعام من الحشرات .

(أ) مكشوفة (ب) زجاجية (ج) حديدية (د) خشبية

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

محافظة الاسكندرية   امتحان شهر فبراير 2022 / 2023

إدارة .... التعليمية   **<u>المهارات المهنية</u>**   الصف الخامس الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (3)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. لابد من استخدام .... لحماية الطعام .

(أ) أكياس القمامة (ب) ورق الطباعة(ج)ورق المجلات (د) أكياس التغليف

2. لابد من حفظ الأطعمة .... داخل أوعية خاصة .

(أ) غير المعبأة (ب) الورقية (ج) البلاستيكية (د) المنخفضة

3. وضع صوره الشهادة .... يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين فى المقصف المدرسى .

(أ) العلمية (ب) الجامعية (ج) الصحية (د) البنكية

4. عند عرض الطعام فى المقصف يجب استخدام خزائن ذات واجهة ....

(أ) ملونة (ب) سوداء (ج) حديدية (د) زجاجية

5. يجب .... الطعام بشكل أمن للحفاظ عليه من الملوثات والجراثيم .

(أ) عصر (ب) تخزين (ج) أكل (د) رمى

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

محافظة الاسكندرية | امتحان شهر فبراير 2022 / 2023

إدارة .... التعليمية | **المهارات المهنية** | الصف الخامس الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (4)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. الأطعمة غير المعبأة يتم ....تخزينها.......... داخل أوعية حفظ مخصصة .

(أ) تسخينها (ب) تخزينها (ج) تبريدها (د) رميها

2. تقديم الطعام فى اطباق ملونة يعمل على ....جذب.... الانتباه .

(أ) توزيع (ب) تشتيت (ج) جذب (د) تفريق

3. المنتجات ....الحيوانية.... تحتوى على دهون غير صحية .

(أ) الصناعية (ب) النباتية (ج) الحيوانية (د) الورقية

4. تحتوى الوجبات السريعة على الكثير من ....السعرات الحرارية....

(أ) الطعام الصحى (ب) المعادن (ج)الفيتامينات (د) السعرات الحرارية

5. يعتبر ....البيض.... من البروتينات الحيوانية .

(أ) البسلة (ب) الفراولة (ج) البيض (د)المحشى

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

1

النموذج الأول

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

1:تساعد الفواكه في عملية الهضم. ( )
2:من بدائل اللحوم البط و الدواجن. ( )
3:تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون صحية. ( )
4:هناك أشخاص يختارون بدائل حيوانية عوضاً عن البروتينات النباتية. ( )
5:من عيوب الوجبات السريعة احتوائها على الحبوب الكاملة. ( )
6:الوجبات السريعة تحتوي على كمية كبيرة من السكر و الكثير من السكر مضر لنا. ( )
7:من بدائل الوجبات السريعة البطاطس المقلية بدلاً من البطاطس المشوية. ( )

إختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1:تبدو الإعلانات ممتعة و يظهر الأشخاص في الإعلانات سعداء هي........................ .

(رسالة شخصية - رسالة إجتماعية - رسالة تسويق السلعة)

2:الواجبات السريعة تحتوي على إجمالي الإحتياجات اليومية من الطاقة و لن تجعلك تشعر ب........................ .

(السعادة - الشبع - الجوع)

3:تتميز الوجبات السريعة ب........................ سعرها.

(انخفاض - ارتفاع - اعتدال)

4:من العادات الغذائية غير الصحية:................................ .
(تناول الأطعمة المقلية - تناول الفواكه - تناول اللحوم)

2

5:يعمل طاقم المقصف ب.................. للتأكد من جودة الوجبات المقدمة.

(إهمال - جد - مقابل مادي)

6:يقدم الطعام في المقصف المدرسي في أطباق ....تغلف بطريقة تلفت النظر .

(ألومنيوم - بلاستيك - ملونة)

7:الأحتفاظ بالأطعمة في درجة حرارة ....

(عالية - منخفضة - مناسبة)

8:من قوائم البضائع بالمقصف....................... .

(أدوات مدرسية - ساندوتش دبل برجر - زيت و سكر)



3

النموذج الثاني

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

1:من قوائم المقصف المدرسي زجاجات المياه. ( )
2:ليس من الضروري توفير ورق التغليف أو الأكياس داخل المقصف . ( )
3:يجب وضع صورة للشهادة الصحية بالمقصف. ( )
4:من العادات الغذائية غير الصحية شرب الشاي بعد الأكل مباشرة. ( )
5:من فوائد الوجبات السريعة النسبة العالية من السكريات و الدهون . ( )
6:رسالة تسويق السلعة تبدو الإعلانات ممتعة و يظهر الأشخاص في الإعلانات سعداء ( )
7:يجب علينا اختيار العناصر التي تحتوي على نسبة عالية من الطاقة و الدهون و السكر و الملح ( )

إختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1:من بدائل الوجبات السريعة ....

(البليلة و حمص الشام - البطاطس المشوية - الأولى و الثانية)

2:تحتوي الوجبات السريعة على نسبة .... من الفيتامينات و الأملاح المعدنية .

(عالية - منخفضة - معتدلة)

4

3:مضادات الأكسدة هي مواد تساعد في .... الإلتهابات.

(تقليل - زيادة - علاج)

4:الحبوب تحتوي على نسبة .... من البروتين و الألياف .

(منخفضة - عالية - ضعيفة)

5:أفضل مصدر للبروتين النباتي ....

(الحبوب - البقول - المكسرات)

6:تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة بين البروتين................. .

(النباتي - الحيواني - الأولى و الثانية)

7:من البروتينات الحيوانية (المصدر الحيواني)............................. .

(اللحوم و البيض - السبانخ - الطماطم)

8:لا يأكل اللحوم لكنه قد يأكل البيض و منتجات الألبان و العسل............ .

(النباتي الصرف - النباتي المتوازن - بدائل اللحوم)

5

النموذج الثالث

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

1:النباتي الصرف لا يأكل منتجات من مصدر حيواني . (   )
2:من البروتينات الحيوانية المكسرات . (   )
3:من الأمور التي يجب مراعتها بالمقصف المدرسي توفير أوعية خاصة بالأطعمة الساخنة و أخرى بالباردة . (   )
4:بدائل الوجبات السريعة شرب الماء بدلاً من المشروبات الغازية . (   )
5:من عيوب الوجبات السريعة احتوائها على كميات كبيرة من الدهون . (   )
6:تحتوي الخضروات على نسبة عالية من البروتين . (   )
7:المكسرات مصدر جيد للبروتينات . (   )

إختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1:من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية ....

(الإصابة بالسمنة - هشاشة العظام - الأولى و الثانية)

2:من الوجبات السريعة ....

(بطاطس مشوية - طبق سلطة - ساندوتش دبل برجر)

3:تحتوي البدائل النباتية على نسبة .... من البروتين .
(أكبر - أقل - متساوية)

6

4:البدائل النباتية بدائل المنتجات....................... .

(الحيوانية - الألبان - الصناعية)

5:نجد البروتين النباتي في ....

(المكسرات - اللحوم - الأسماك)

6:الإفراط في شرب.......................يعرضك للإصابة بهشاشة العظام .

(المشروبات الغازية - العصائر الطبيعية - الشاي)

7:لابد من ترتيب الرفوف في المقصف المدرسي بشكل...............الانتباه .

(يجذب - يشتت - يفرق)

8:الوجبة ....يجب أن تكون متوازنة بين البروتين النباتي و الحيواني .

(السريعة - المغذية - غير الصحية)

1

النموذج الأول

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

1:تساعد الفواكه في عملية الهضم. (✓)
2:من بدائل اللحوم البط و الدواجن. (✗)
3:تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون صحية. (✗)
4:هناك أشخاص يختارون بدائل حيوانية عوضاً عن البروتينات النباتية. (✗)
5:من عيوب الوجبات السريعة احتوائها على الحبوب الكاملة. (✗)
6:الوجبات السريعة تحتوي على كمية كبيرة من السكر و الكثير من السكر مضر لنا. (✓)
7:من بدائل الوجبات السريعة البطاطس المقلية بدلاً من البطاطس المشوية. (✗)

إختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1:تبدو الإعلانات ممتعة و يظهر الأشخاص في الإعلانات سعداء هي.......................... .

(رسالة شخصية - رسالة إجتماعية - رسالة تسويق السلعة)

2:الواجبات السريعة تحتوي على إجمالي الإحتياجات اليومية من الطاقة و لن تجعلك تشعر ب.......................... .

(السعادة - الشبع - الجوع)

3:تتميز الوجبات السريعة ب.......................... سعرها.

(انخفاض - ارتفاع - اعتدال)

4:من العادات الغذائية غير الصحية:.......................... .
(تناول الأطعمة المقلية - تناول الفواكه - تناول اللحوم)

2

5:يعمل طاقم المقصف ب.................. للتأكد من جودة الوجبات المقدمة.

(إهمال - جد - مقابل مادي)

6:يقدم الطعام في المقصف المدرسي في أطباق ....تغلف بطريقة تلفت النظر .

(ألومنيوم - بلاستيك - ملونة)

7:الأحتفاظ بالأطعمة في درجة حرارة ....

(عالية - منخفضة - مناسبة)

8:من قوائم البضائع بالمقصف...................... .

(أدوات مدرسية - ساندوتش دبل برجر - زيت و سكر)



3

النموذج الثاني

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

1:من قوائم المقصف المدرسي زجاجات المياه. (✓)
2:ليس من الضروري توفير ورق التغليف أو الأكياس داخل المقصف . (✗)
3:يجب وضع صورة للشهادة الصحية بالمقصف. (✓)
4:من العادات الغذائية غير الصحية شرب الشاي بعد الأكل مباشرة. (✓)
5:من فوائد الوجبات السريعة النسبة العالية من السكريات و الدهون . (✗)
6:رسالة تسويق السلعة تبدو الإعلانات ممتعة و يظهر الأشخاص في الإعلانات سعداء (✓)
7:يجب علينا اختيار العناصر التي تحتوي على نسبة عالية من الطاقة و الدهون و السكر و الملح (✗)

إختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1:من بدائل الوجبات السريعة ....

(البليلة و حمص الشام - البطاطس المشوية - الأولى و الثانية)

2:تحتوي الوجبات السريعة على نسبة .... من الفيتامينات و الأملاح المعدنية .

(عالية - منخفضة - معتدلة)

4

3:مضادات الأكسدة هي مواد تساعد في .... الإلتهابات.

(تقليل - زيادة - علاج)

4:الحبوب تحتوي على نسبة .... من البروتين و الألياف .

(منخفضة - عالية - ضعيفة)

5:أفضل مصدر للبروتين النباتي ....

(الحبوب - البقول - المكسرات)

6:تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة بين البروتين................ .

(النباتي - الحيواني - الأولى و الثانية)

7:من البروتينات الحيوانية (المصدر الحيواني)............................ .

(اللحوم و البيض - السبانخ - الطماطم)

8:لا يأكل اللحوم لكنه قد يأكل البيض و منتجات الألبان و العسل............ .

(النباتي الصرف - النباتي المتوازن - بدائل اللحوم)

5

النموذج الثالث

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

1:النباتي الصرف لا يأكل منتجات من مصدر حيواني . (✓)
2:من البروتينات الحيوانية المكسرات . (✗)
3:من الأمور التي يجب مراعتها بالمقصف المدرسي توفير أوعية خاصة بالأطعمة الساخنة و أخرى بالباردة . (✓)
4:بدائل الوجبات السريعة شرب الماء بدلاً من المشروبات الغازية . (✓)
5:من عيوب الوجبات السريعة احتوائها على كميات كبيرة من الدهون . (✓)
6:تحتوي الخضروات على نسبة عالية من البروتين . (✗)
7:المكسرات مصدر جيد للبروتينات . (✓)

إختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1:من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية ....

(الإصابة بالسمنة - هشاشة العظام - الأولى و الثانية)

2:من الوجبات السريعة ....

(بطاطس مشوية - طبق سلطة - ساندوتش دبل برجر)

3:تحتوي البدائل النباتية على نسبة .... من البروتين .
(أكبر - أقل - متساوية)

6

4:البدائل النباتية بدائل المنتجات...................... .

(الحيوانية - الألبان - الصناعية)

5:نجد البروتين النباتي في ....

(المكسرات - اللحوم - الأسماك)

6:الإفراط في شرب......................يعرضك للإصابة بهشاشة العظام .

(المشروبات الغازية - العصائر الطبيعية - الشاي)

7:لابد من ترتيب الرفوف في المقصف المدرسي بشكل...............الانتباه .

(يجذب - يشتت - يفرق)

8:الوجبة ....يجب أن تكون متوازنة بين البروتين النباتي و الحيواني .

(السريعة - المغذية - غير الصحية)





مراجعة منهج شهر فبراير

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة مما يلى :

1- تعد .... أفضل مصدر للبروتين النباتى .

أ) البقوليات **ب) اللحوم** **ج) منتجات الألبان**

2- الإفراط فى تناول .... يسبب أمراض القلب .

أ) الفاكهة **ب) الخضروات** **ج) المنتجات الحيوانية**

3- الوجبة النباتية الصرف تحتوى على ....

أ) البيض **ب) اللحوم** **ج) الأرز**



مراجعة منهج شهر فبراير



السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

4- تناول الخضروات الورقية الخضراء يساعد على ....

أ) الإسترخاء　　ب) الكسل　　ج) التوتر

5- تعتبر .... مقياس للطاقة التى يمدنا بها الغذاء .

أ) السعرات الحرارية　　ب) درجة الحرارة　　ج) كمية الطعام

6- يعتبر.................... من العادات غير الصحية .

أ) تناول الفاكهة　　ب) شرب المياه الغازية　　ج) ممارسة الرياضة





السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة مما يلى :

7- يجب اختيار الوجبات التى تحتوى على نسبة .... من الدهون والسكر والملح .

أ) منخفضة   ب) عالية   ج) متوسطة

8- تحتوى .... على الكثير من السعرات الحرارية .

أ) الوجبات السريعة   ب) المشوية   ج) الصحية

9- البدائل النباتية تحتوى على نسبة بروتين .... من البروتين الحيوانى .

أ) أعلى   ب) أقل   ج) متساوية





مراجعة منهج شهر نوفمبر

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة مما يلى :

10- وضع صورة الشهادة .... يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين فى المقصف .

أ) الصحية   ب) العلمية   ج) الجامعية

11- يجب حفظ الطعام فى درجة حرارة .... عند تخزينه فى مقصف المدرسة .

أ) مناسبة   ب) عالية   ج) منخفضة

12- وضع الطعام فى خزائن ذات واجهات .... عند عرضه يحمى الطعام من الحشرات .

أ) خشبية   ب) زجاجية   ج) مكشوفة





مراجعة منهج شهر فبراير

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة مما يلى :

13- يجب استخدام ....للمحافظة على الطعام من التلوث .

أ) أكياس القمامة　　ب) هواء　　ج) أكياس التغليف

14- شرب الشاى بعد الأكل مباشرة يؤدى إلى الإصابة بـ..........................

أ) الغضب　　ب) الأنيميا　　ج) أمراض القلب

15- تعتبر .... مصدر للبروتين النباتى .

أ) اللحوم　　ب) البيض　　ج) المكسرات